

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому направлению развития детей № 113 «Непоседы»

Рассмотрено
На педагогическом совете № 1
Протокол №1 от «04» 09 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 113 «Непоседы»
Л.Х. Тимербаева
Утверждена
Приказом
№ 158 – ОД от «04» 09 2017 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Юный пловец»
(ЛФК в бассейне для детей 5-7 лет)

Составила: инструктор по физической культуре
(по обучению детей плаванию)
Иванова Ольга Юрьевна

Набережные Челны, 2017 г.

Содержание

№	Наименование разделов	Стр.
	ВВЕДЕНИЕ	
1	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1	Пояснительная записка	4
1.2	Содержание курса	5
2	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	
2.1.	Содержание программы	9
2.2	Медико-педагогические наблюдения и контроль состояния здоровья детей	12
2.3.	Тематическое планирование	13
2.4	Работа с родителями	36
3	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	
3.1	Методическое оснащение программы дополнительного	37
3.2	Планирование образовательной деятельности	38
	Литература	

ВВЕДЕНИЕ

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников является приоритетным направлением не только для системы образования, но и государственной политики.

Вопросы о здоровье и здоровом образе жизни в настоящее время включены в федеральный компонент государственного образовательного стандарта и примерные программы общего образования.

Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у детей, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении.

Ребенок-барометр, реагирующий на любые изменения, происходящие во взрослой жизни, и, конечно же, ему приходится сталкиваться с проблемами, решение которых не всегда по силам даже взрослым. Как никогда, остается актуальной проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего детства.

В последнее время обоснованную тревогу специалистов вызывает состояние здоровья современных дошкольников. Большинство врачей и педагогов признает его неудовлетворительным. Это объясняет интерес педагогической общественности к идеям здоровьесбережения, предметом которой является здоровье здорового человека, а в качестве основной задачи выдвигается сохранение, укрепление здоровья дошкольников.

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Авторская программа по дополнительному образованию ЛФК в бассейне «Юный пловец» разработана в соответствии с «Положением о предоставляемых платных образовательных услугах», Уставом ДООУ, с учетом запросов родителей наших воспитанников. Авторская программа ЛФК в бассейне «Юный пловец» имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для занятий с детьми 5 -7 лет.

Актуальность данной темы обусловлена необходимостью применения здоровьесберегающих технологий в дошкольных образовательных учреждениях, нацеленных на охрану здоровья дошкольников.

Технолизация современного общества всё более изменяет образ жизни малышей. Видео, телепрограммы, компьютеры, приборы, облегчающие бытовой труд, не способствуют сохранению той доли активного движения в жизни современного ребёнка, которая необходима ему для развития мышечных групп, формирующих и поддерживающих правильную осанку. Более того, дополнительно создают условия, усугубляющие факторы появления её нарушений - статические нагрузки вызывают утомление скелетной мускулатуры, снижают их силу, работоспособность, ведут к дисгармоничности их развития. Негативные же последствия в развитии дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и других функциональных систем от искривления позвоночника и изменения формы грудной клетки общеизвестны. То есть, проблема формирования и сохранения правильной осанки у детей-дошкольников в современном обществе не только остаётся, но и становится более актуальной.

Традиционная система организации двигательной активности детей в дошкольных учреждениях направлена, прежде всего, на развитие общей моторики ребёнка и, лишь опосредованно, на профилактику возникновения нарушений осанки и появления плоскостопия. Целенаправленная же коррекционная работа на укрепление мышечных групп, которые противодействуют появлению сутулости, плоскостопия и других нарушений развития опорно-двигательного аппарата у современных дошкольников требует специального регулярно-систематического воздействия на определённые группы мышц с эффектом достижения тренирующего порога. Данное узкоспециализированное коррекционно-развивающее направление невозможно реализовать в рамках 15-20 минутных общих физкультурных занятий. Поэтому встаёт необходимость в создании дополнительных форм организации двигательной активности ребёнка в бассейне, целью которых будет дополнительное акцентированное воздействие методов и средств физической культуры, здоровьесберегающих технологий на формирование правильной осанки, профилактику возникновения её нарушений.

Причём, данное направление показано всем современным детям в силу вышеуказанных особенностей «образа жизни»

сегодняшних дошкольников. Ведь когда хирург поставит диагноз «нарушение осанки» или «плоскостопие», когда будут официальные показания к лечебной физической культуре и посещению специализированных групп, по большому счёту будет уже поздно. Коррекция и лечение уже сформировавшихся нарушений будет требовать максимальных усилий, как от самого ребёнка, так и от его родителей.

Поэтому в целях здоровьесбережения наших воспитанников в ДООУ организованы занятия ЛФК в бассейне по данной программе. Она направлена на общее укрепление детского организма, его закаливание, формирование и закрепление навыка правильной осанки и свода стопы с помощью физических упражнений в воде и на суше, формирования у ребёнка-дошкольника осознанного отношения к своему физическому развитию и здоровью.

1.2. Содержание курса

Программа рассчитана на 2 года обучения, для детей 5-7 лет. Программа кружка разработана с учетом возрастных и психологических особенностей детей 5-7 лет. Программа рассчитана на 32 часа для старшей группы (5-6 лет) и 64 часа для подготовительной к школе группе (6-7 лет), что составляет 1 час в неделю для старшей группы (5-6 лет) и 2 часа в неделю для подготовительной к школе группе (6-7 лет), срок реализации 2 года обучения, предназначена для детей разного возраста от 5 до 7 лет по подгруппам.

Цель программы:

Формирование правильной осанки у дошкольников, профилактика плоскостопия, поднятие общего тонуса мышц организма по средствам плавания.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- Формирование умения и навыка «построения» правильной осанки по средствам плавательных упражнений.
- Развитие скелетной мускулатуры, суставно-связочного аппарата.
- Содействие в профилактике плоскостопия с помощью специальных упражнений на суше и в воде.
- Активизация деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Образовательные задачи:

- Формирование у детей первичных знаний анатомии.
- Валеологическое просвещение.
- Освоение детьми метода активной коррекции (когда ребёнок осознанно включается в процесс самопознания и саморазвития).

Воспитательные задачи:

- Воспитание эмоционально-положительного отношения к занятиям плаванием с тренирующим эффектом.
- Воспитание интереса к процессам самопознания и самосовершенствования.

Направленность занятий:

- познавательно-оздоровительные;
- оздоровительно-профилактические;
- коррекционно-оздоровительные;
- закаливающие;
- тренирующие;
- игровые, сюжетно-игровые;
- личностно-ориентированные.

Используемые оздоровительные технологии:

- босохождение (в том числе и по ребристым опорам), самомассаж стоп;
- стрейтчинг;

- дыхательная гимнастика;
- упражнения с отягощением (использование утяжелителей для рук и ног);
- плавательные упражнения для разгрузки позвоночника, а так же укрепления мышц спины и свода стопы;
- логоритмика, вербальное сопровождение;
- музыкотерапия;
- игротерапия;
- релаксация.

Принципы реализации программы:

В коррекционной и профилактической работе опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста руководствуемся следующими принципами:

1. *Принцип индивидуализации* предполагает учет возраста, уровня тренированности, общего состояния ребенка.
2. *Принцип доступности* зависит от уровня физической и плавательной подготовленности ребенка.
3. *Принцип систематичности и последовательности* заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса физического воспитания, в четкой последовательности самих упражнений с обязательным чередованием нагрузки и отдыха
4. *Принцип научности* лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.
5. *Принцип оздоровительной направленности* обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

6. *Принцип наглядности* - показ физических упражнений подтверждает объяснение и помогает ребенку правильно их выполнять.

Сроки реализации программы

Данная программа рассчитана на детей дошкольного возраста (детей 5-7 лет). Срок реализации программы составляет - 2 года.

Первый год обучения: длительность занятий для детей 5-6 лет – 25 минут (1 раз в неделю);

Второй год обучения: длительность занятий для детей 6-7 лет – не более 30 минут (2 раза в неделю).

Состав группы 10-15 человек.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание программы

Программа включает разделы:

- Теорико-валеологический - получение знаний об анатомии опорно-двигательного аппарата человека; о том, что такое правильная осанка и её важность для хорошего здоровья и как сделать так, чтобы она была всегда, даже «когда вырасту»;
- Коррекционно-профилактический - умение принимать и удерживать некоторое время правильную осанку сознательно-волевым усилием;
- Тренировочный - укрепление мышечных групп грудной клетки и плечевого пояса, повышение эластичности связок и подвижности плечевых суставов; а также мышц брюшного пресса, спины и бёдер, так как они по законам биомеханики также принимают участие в удержании
 - правильной осанки.
- Развивающий навык равновесия - биофизические законы удержания положения тела в равновесии обосновывают такое специфическое напряжение скелетной мускулатуры, которое обеспечивает гармоничное развитие мышечного корсета позвоночного столба.
 - Формирующий свод стопы - укрепление мышц голени и подошвенной мускулатуры для формирования и стабилизации свода стопы. (Важный раздел, так как любая форма плоскостопия рано или поздно приводит к появлению нарушений в положении позвоночника).
- Общеукрепляющий – использование плавательных упражнений, дыхательной гимнастики, упражнений на развитие аэробной и общей выносливости для развития дыхательной и кардио-респираторной систем, как наиболее иммуноформирующих.

Методика составления комплексов, как и любое двигательное занятие, состоит из трех частей, обеспечивающих правильную «физиологическую кривую нагрузки» с постепенным подъёмом, «кульминацией» напряжения функциональных систем организма и восстановлением до исходного состояния:

- в *подготовительную часть* включают несложные движения, развивающие общую моторику, элементарные основные виды движения в ходьбе, прыжках, беге низкой интенсивности, а также корректирующие упражнения, соответствующие нарушению осанки, темп выполнения которых - медленный, умеренный и средний, дозировка - 6-8 повторений; самомассаж стоп.

- в *основную часть* входят различные передвижения в воде, специальные плавательные упражнения в положении лежа на груди и на спине, на боку. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя, позвоночник разгружается. Для профилактики плоскостопия используют упражнения с мелкими предметами (карандашами, игрушками от киндер-сюрприза, детали мелкого конструктора и др.). Для укрепления мышц рук и ног используются утяжелители. Дозировка упражнений зависит от самочувствия, в среднем - 8-16 раз. Во время физической нагрузки важно научить ребенка правильно дышать и задерживать дыхание.

- *игровая часть* решает задачу снятия психо-мышечного напряжения, способствует эмоциональному раскрепощению, повышает чувство удовольствия от двигательной свободы; необходима детям дошкольного возраста. В отличие от классических занятий - более кратковременна.

- *заключительная часть* строится из упражнений на расслабление (релаксацию), выполняемых в и.п. лежа на груди и на спине, дыхательных упражнений и специальных - на ощущение правильной осанки или подвижной игре малой активности.

С учетом специфики занятий в комплексы включены специальные упражнения, в соответствии с тремя этапами последовательного усиления нагрузки на позвоночник и мышцы околопозвоночного каркаса.

При нарушении осанки		При плоскостопии
Упражнения из положения стоя <ul style="list-style-type: none"> • Принятие правильной осанки • Проверка правильной осанки у стены • Корректирующая ходьба • Самовытяжение • Ходьба с предметом на голове • Ходьба с гимнастической палкой 	I этап	Упражнения без предметов <ul style="list-style-type: none"> • Сгибание и разгибание стоп • Круговые движения стопами • Попеременные удары носками и пятками в пол • Сгибание и разгибание пальцев • Перекатывание с носка на пятку • Пружинящие движения с сопротивлением • Ходьба и бег по ровной наклонной плоскости на носках • Движения ногами, как при плавании кролем сидя и лежа на полу или бортике и в скольжении

<p>Упражнения из положения сидя на полу, стуле, скамейке</p> <ul style="list-style-type: none"> • Принятие правильной осанки • Упражнения с предметами на голове • Самовытяжение • С потягиванием • Упражнения на фитболе 	2 этап	<p>Упражнения с предметами</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по массажной дорожке • Захватывание предметов, удержание их и бросание • Упражнения с мячами разных размеров • Упражнение с гимнастической палкой • Упражнения с массажерами для стоп • Собираение ткани и мелких игрушек пальцами ног • Ходьба с утяжелителями • Плавание с доской с помощью движений ногами кролем на груди и на спине
<p>Упражнения из положения лежа на груди (животе) и на спине (на суше и в воде)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Принятие правильной осанки лежа на груди и на спине • Самовытяжение • Упражнения для мышц спины • Упражнения с мячом • Упражнение с гимнастической палкой • Упражнения для мышц брюшного пресса • Плавание в скольжении на груди и на спине • Плавание с доской или кругом с помощью движений ногами кролем на груди и на спине с утяжелителями и без • Плавание с доской или кругом с помощью движений ногами кролем на груди и на спине в ластах • Плавание с помощью движений руками брасс, ногами кролем на груди в ластах 	3 этап	<p>Упражнения на снарядах и приспособлениях</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по специальным дорожкам

Помимо специальных коррегирующих упражнений, в занятия по программе ЛФК в бассейне «Юный пловец» включены гимнастические упражнения (общеразвивающие с предметами и без них, упражнения на растягивание, в равновесии), спортивно-прикладные (в ходьбе, беге, играх с мячом), дыхательные упражнения (носовое дыхание, диафрагмальное дыхание, дренажно-очищающее, звуковая гимнастика, упражнения на глубокий вдох и максимальный выдох, на задержку дыхания), самомассаж, по-

движные игры высокой, средней и малой подвижности.

Ожидаемые результаты:

- Активная позиция ребёнка и родителей в отношении укрепления собственного здоровья.
- Дети умеют принимать и удерживать правильную осанку.
- Укрепится свод стопы.
- Увеличатся показатели силы мышц спины, брюшного пресса, грудных, плечевого пояса; повышение эластичности связок, подвижности плечевых суставов (разовьются физические качества - силы и гибкости)
- Повысятся функциональные возможности дыхательной и кардио-респираторной систем организма (разработается носовое, диафрагмальное дыхание, разовьётся физическое качество - выносливость).

Способы проверки результатов:

1. Измерение индекса физической готовности (ИФГ, методика А.Н.Тяпина, Приложение 1).
2. Плантография стоп.
3. Анкетирование родителей.
4. Открытые занятия.

2.2. Медико-педагогические наблюдения и контроль состояния здоровья детей

Медицинский контроль за состоянием здоровья детей осуществляется врачами-специалистами 2 раза в год. Врач-специалист (хирург) осуществляет обследование детей по поводу наличия и коррекции вторичных отклонений в физическом развитии (нарушения в области опорно-двигательного аппарата).

Старшая медсестра ДОУ проводит комплексную оценку состояния здоровья детей: обследование физического развития и состояния здоровья, составление рекомендаций по каждому ребёнку.

Осуществляется медицинский контроль состояния здоровья детей: допуск к физкультурным занятиям в бассейне после перенесённых заболеваний, рекомендации к подбору физических упражнений в зависимости от диагноза каждого конкретного ребёнка, качественную и количественную оценку эффективности коррекционной группы.

Старшая медсестра ДОУ регулярно проводит наблюдения за организацией оптимальных санитарно-гигиенических условий:

обеспечение уборки бассейна и всех прилегающих к нему помещений, соблюдение воздушно-теплового режима.

Педагогические наблюдения и контроль осуществляются постоянно, в течение всего периода работы по программе (сентябрь-май). Педагогические наблюдения включают систематическое отслеживание состояния здоровья детей на занятиях корригирующей гимнастикой. Осуществляется визуальный контроль за занимающимися, их поведением, эмоциональными проявлениями, физической нагрузкой, методическими приемами.

Активно включаются в работу по коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата родители воспитанников.

2.3. Тематическое планирование занятий по месяцам для детей 5-6 лет

	№	Тема	Кол-во часов в неделю	Длительность	Задачи	Средства профилактики нарушения осанки и плоскостопия	Оборудование, содержание
октябрь	1-2	«Диагностика»	2	по 25 минут	Первичная диагностика	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «добрая и злая кошечка» • Ходьба на носках и пятках с предметом на голове и в руках (мешочки, крышечки маленькие утяжелители для рук) • Движения ногами кролем сидя и лежа на бортике бассейна • Скольжение на груди 	Мешочки, крышечки, утяжелители для рук
	3-4	«Спина и стопы»	2	по 25 минут	Укрепление мышц спины и свода стопы	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба на носках и пятках с предметом на голове и в руках (мешочки, крышечки маленькие утяжелители для рук) • Движения ногами кролем сидя и лежа на бортике бассейна • Скольжение на груди 	

ноябрь	1-2	«Наши пальчики»	2	По 25 минут	<ul style="list-style-type: none"> • Укрепление мышц спины и свода стопы • Проверка правильной осанки у стены и лежа на спине на полу 	<ul style="list-style-type: none"> • Сгибание и разгибание пальцев ног • Схватить палку пальцами ног, покатаь ее стопами • Перекатывание с носка на пятку в ходьбе, с утяжелителями • Ходьба на носках в положении «Стрелочка» • Плавание на ногах кролем с доской, на груди 	Беседа: «Весёлый огуречик, а ты знаешь, как устроен человек?» (Акцент на опорно-двигательного аппарат: кости, мышцы).
	3-4	«Ловкачи»	2	По 25 минут	Проверка правильной осанки у стены и лежа на спине на полу	<ul style="list-style-type: none"> • Схватить палку пальцами ног, покатаь ее стопами • Перекатывание с носка на пятку в ходьбе, с утяжелителями • Ходьба на носках в положении «Стрелочка» • Плавание на ногах кролем с доской в ластах, на груди 	Мешочки, крышечки, утяжелители для рук, доски для плавания, ласты

декабрь	1-2	«Мячики»	2	По 25 минут	<ul style="list-style-type: none"> • Элементарное динамическое равновесие • Кор.упр. с мячом • Укрепление мышц спины 	<ul style="list-style-type: none"> • Приседания, прижавшись спиной к стене, руки прямые за головой, пятки максимально приближены к стене. • Перекладывание маленького мяча, зажатого между двумя стопами • Круговые движения стопами • Попеременные удары носками и пятками в пол • Плавание на груди с помощью подводного гребка двумя руками до бедер, ноги кролем 	Вопросник: «Почему-тки, найдите ответ, нужна нам правильная осанка, а может быть, нет?» (Зачем нужна правильная осанка)
	3-4	«Маленькие мячики»	2	По 25 минут	<ul style="list-style-type: none"> • Кор.упр. с мячом • Укрепление мышц спины 	<ul style="list-style-type: none"> • Приседания, прижавшись спиной к стене, руки прямые за головой, пятки максимально приближены к стене. • Перекладывание маленького мяча, зажатого между двумя стопами • Плавание на груди с помощью подводного гребка двумя руками до бедер, ноги кролем • Плавание на ногах кролем с доской в ластах, на груди 	Мешочки, крышечки, утяжелители для рук, доски для плавания, ласты, мячи

январь	1-2	«Ласточки»	2	По 25 минут	<ul style="list-style-type: none"> • Укрепление свода стопы 	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег по массажной дорожке • Захватывание предметов пальцами ног, удержание. • Сгибание и разгибание стоп, сидя на скамейке, гимнастическая палка за спиной на уровне плеч • Упражнение «Стрелочка», лежа на животе на скамейке или фитбол мячах, приподнимать спину и удерживать ее в верхней точке • Упражнение «Ласточка» • Плавание на ногах с доской кролем на груди в ластах и с трубкой, а так же на спине 	Утяжелители для рук, доски для плавания, ласты, мячи, гимнастическая палка, массажная дорожка
	3-4	«Веселая ходьба»	2	По 25 минут	<ul style="list-style-type: none"> • Укрепление свода стопы и мышц спины 	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег по массажной дорожке • Захватывание предметов пальцами ног, удержание. • Сгибание и разгибание стоп, сидя на скамейке, гимнастическая палка за спиной на уровне плеч • Упражнение «Ласточка» • Плавание на ногах с доской кролем на груди в ластах и с трубкой, а так же на спине 	

февраль	1-2	«Наши ручки»	2	По 25 минут	<ul style="list-style-type: none"> • Укрепление мышц спины и рук 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения с мячами разных размеров • Упражнения с гимнастической палкой • Лежа на груди, руки вверх. Поочередное поднятие разноименных рук и ног (правая рука-левая нога и т.д.) с утяжелителями. • Плавание в ластах: руки брасс-ноги кроль. 	<p>Беседа-практикум: «Хитрый секрет» - чтобы спину ровной держать, нужно стопы укреплять!» «История волшебных башмачков»</p> <p>Утяжелители для рук, доски для плавания, ласты, гимнастическая палка, массажная дорожка»</p>
	3-4	«Брасс-ноги»	2	По 25 минут	<ul style="list-style-type: none"> • Укрепление мышц спины и рук 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения с мячами разных размеров • Упражнения с гимнастической палкой • Лежа на груди, руки вверх. Поочередное поднятие разноименных рук и ног (правая рука-левая нога и т.д.) с утяжелителями. <p>Плавание в ластах: руки брасс-ноги кроль.</p>	

Март	1-2	«Сокровища»	2	По 25 минут	<ul style="list-style-type: none"> • Повышение общего тонуса мышц организма 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Согнуться-прогнуться» • Собираение ткани пальцами ног • Доставание мелких предметов ногами в воде • Нырание за тонущими игрушками • Скольжение с помощью движений ногами кролем, с различным положением рук (руки вверх, прижаты к туловищу, правая наверху-левая прижата, левая наверху-правая прижата), плавание на боку. 	Беседа: «Если часто ты болеешь, стройным стать ты не сумеешь. Закаляйся - здоровья, силы набирайся»
	3-4	«Корзинка»	2	По 25 минут	<ul style="list-style-type: none"> - Повышение общего тонуса мышц организма • Развитие дыхательной системы -Укрепление свода стопы 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «Корзиночка» • Упражнение «Согнуться-прогнуться» • Собираение ткани пальцами ног • Доставание мелких предметов ногами в воде • Нырание за тонущими игрушками • Скольжение с помощью движений ногами кролем, с различным положением рук (руки вверх, прижаты к туловищу, правая наверху-левая прижата, левая наверху-правая прижата), плавание на боку. 	Утяжелители для рук, доски для плавания, ласты, гимнастическая палка, массажная дорожка, тонущие игрушки, ткани

Апрель	1-2	«Стрелочка»	2	По 25 минут	Тренировка силы мышц спины и пресса	<ul style="list-style-type: none"> • Самовытяжение: упражнение «Стрелочка» лежа на коврик на груди и на спине • Сед на коленях, упор спереди, - упражнение «Подлезь под забор» • Лежа на животе на скамейке, руки за головой, поднятие туловища, удержание в крайней верхней точке 	Вопросник: «Мудрая сова. Для чего нужно быть здоровым?»
	3-4	«Забор»	2	По 25 минут	<ul style="list-style-type: none"> • Активная тренировка силы мышц спины и пресса 	<ul style="list-style-type: none"> • Плавание с палкой Нудлс на ногах на груди и на спине (палка вдоль тела, между рук и ног, палка под мышками). • Самовытяжение: упражнение «Стрелочка» лежа на коврик на груди и на спине • Сед на коленях, упор спереди, - упражнение «Подлезь под забор» • Лежа на животе на скамейке, руки за головой, поднятие туловища, удержание в крайней верхней точке • 	Утяжелители для рук, доски для плавания, гимнастическая палка, массажная дорожка, тонушие игрушки, скамейка, палка нудлс

Май	1-2	«Ручки-ножки»	2	По 25 минут	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие дыхательной системы 	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег по массажной дорожке • Перекатывание с носка на пятку в ходьбе, с утяжелителями • Лежа на груди, руки вверх. Попеременное поднятие разноименных рук и ног (правая рука-левая нога и т.д.) с утяжелителями • Нырание за тонущими игрушками • Плавание в ластах с трубкой 	<p>Повторение всех тем. Совместный анализ динамики улучшения.</p> <p>Утяжелители для рук, доски для плавания, гимнастическая палка, массажная дорожка, тонущие игрушки, скамейка, массажная дорожка, ласты</p>
	3-4	«Подводные игры»	2	По 25 минут	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие дыхательной системы • Итоговая диагностика 	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег по массажной дорожке • Перекатывание с носка на пятку в ходьбе, с утяжелителями • Лежа на груди, руки вверх. Попеременное поднятие разноименных рук и ног (правая рука-левая нога и т.д.) с утяжелителями • Нырание за тонущими игрушками • Плавание в ластах с трубкой 	

Всего 32 занятия с октября по май включительно продолжительностью 25 минут для детей 5-6 лет.

Тематическое планирование по месяцам для детей подготовительного к школе группе (6 – 7 лет)

	№	Тема	Кол-во часов	Длительность	Задачи	Средства профилактики нарушения осанки и плоскостопия	Теоретическая часть
октябрь	1	Диагностика	2	По 30 минут	<ul style="list-style-type: none"> • Первичная диагностика 	-	Мешочки, крышечки, утяжелители для рук
	2	«Ходьба»	2	По 30 минут	<ul style="list-style-type: none"> • Укрепление мышц спины 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «добрая и злая кошечка» • Ходьба на носках и пятках с предметом на голове и в руках (мешочки, крышечки маленькие утяжелители для рук) • Скольжение на груди и на спине 	

3	«Ножки»	2	По 30 минут	Укрепление свода стопы	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба на носках и пятках с предметом на голове и в руках (мешочки, крышечки маленькие утяжелители для рук) • Движения ногами кролем сидя и лежа на бортике бассейна 	Мешочки, крышечки, утяжелители для рук
4	«Непоседы»	2	По 30 минут	Укрепление мышц спины и свода стопы	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение «добрая и злая кошечка» • Ходьба на носках и пятках с предметом на голове и в руках (мешочки, крышечки маленькие утяжелители для рук) • Движения ногами кролем сидя и лежа на бортике бассейна • Скольжение на груди и на спине 	Мешочки, крышечки, утяжелители для рук
1	«Ножки»	2	По 30 минут	<ul style="list-style-type: none"> • Проверка правильной осанки у стены и лежа на спине на полу 	<ul style="list-style-type: none"> • Сгибание и разгибание пальцев ног • Схватить палку пальцами ног, покатавать ее стопами 	<p>Вопросник: «Здоровичок -боровичок. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?»</p> <p>Мешочки, крышечки, утяжелители для рук, гимнастическая палка</p>

ноябрь	2	«Стрелочка»	2	По 30 минут	Укрепление мышц спины и свода стопы	<ul style="list-style-type: none"> • Перекатывание с носка на пятку в ходьбе, с утяжелителями • Ходьба на носках в положении «Стрелочка» Плавание на ногах кролем на груди и на спине, в ластах, с доской в руках.	Мешочки, крышечки, утяжелители для рук, доска для плавания
	3	«Ножки»	2	По 30 минут	Укрепление мышц спины и свода стопы	<ul style="list-style-type: none"> • Схватить палку пальцами ног, покатавать ее стопами • Перекатывание с носка на пятку в ходьбе, с утяжелителями 	Мешочки, крышечки, утяжелители для рук
	4	«Лягушата»	2	По 25 минут	Укрепление мышц спины и свода стопы	<ul style="list-style-type: none"> • Плавание на ногах кролем на груди и на спине, в ластах, с доской в руках • Скольжение на груди и на спине 	Мешочки, крышечки, утяжелители для рук

декабрь	1	«Веселые мячи»	2	По 30 минут	<ul style="list-style-type: none"> • Элементарное динамическое равновесие • Укрепление мышц спины 	<ul style="list-style-type: none"> • Приседания, прижавшись спиной к стене, руки прямые за головой, пятки максимально приближены к стене. • Круговые движения стопами • Попеременные удары носками и пятками в пол • Перекладывание маленького мяча, зажатого между двумя стопами • Плавание на груди с помощью подводного гребка двумя руками до бедер, ноги кролем 	<p>Вопросник: «Почему-чкк, найдите ответ, нужна нам правильная осанка, а может быть, нет?» (Зачем нужна правильная осанка)</p> <p>Мешочки, крышечки, утяжелители для рук, мяч</p>
	2	«Наши ножки»	2	По 30 минут	<p>Элементарное динамическое равновесие</p> <ul style="list-style-type: none"> • Укрепление мышц спины 	<ul style="list-style-type: none"> • Приседания, прижавшись спиной к стене, руки прямые за головой, пятки максимально приближены к стене. • Круговые движения стопами • Попеременные удары носками и пятками в пол • Перекладывание маленького мяча, зажатого между двумя стопами • Плавание на груди с помощью подводного гребка двумя руками до бедер, ноги кролем 	<p>Мешочки, крышечки, утяжелители для рук, мяч</p>

3	«Пяточка, носочек»	2	По 30 минут	Элементарное динамическое равновесие <ul style="list-style-type: none"> • Укрепление мышц спины 	<ul style="list-style-type: none"> • Приседания, прижавшись спиной к стене, руки прямые за головой, пятки максимально приближены к стене. • Попеременные удары носками и пятками в пол • Плавание на груди с помощью подводного гребка двумя руками до бедер, ноги кролем 	Мешочки, крышечки, утяжелители для рук, мяч
4	«Пяточка, носочек»	2	По 30 минут	Элементарное динамическое равновесие <ul style="list-style-type: none"> • Укрепление мышц спины 	<ul style="list-style-type: none"> • Приседания, прижавшись спиной к стене, руки прямые за головой, пятки максимально приближены к стене. • Попеременные удары носками и пятками в пол • Плавание на груди с помощью подводного гребка двумя руками до бедер, ноги кролем 	Мешочки, крышечки, утяжелители для рук, мяч

январь	1	«Ножки»»	2	30 минут	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей из положения сидя на полу и скамейке без предмета, а так же с палкой и мячом • Упражнения на вытяжку свода стопы 	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег по массажной дорожке • Захватывание предметов пальцами ног, удержание. • Сгибание и разгибание стоп, сидя на скамейке, гимнастическая палка за спиной на уровне плеч 	<p>Беседа: «Чтоб спину ровно держать, нужно мышцы укреплять» Советы от Царя - зверей. (Учить дифференцировать упражнения для мышц рук, спины, пресса, ног).</p> <p>Мешочки, крышечки, утяжелители для рук, мяч</p>
	2	«Наши пальчики»	2	30 минут	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей из положения сидя на полу и скамейке без предмета, а так же с палкой и мячом • Упражнения на вытяжку свода стопы 	<p>Ходьба и бег по массажной дорожке</p> <ul style="list-style-type: none"> • Захватывание предметов пальцами ног, удержание. • Сгибание и разгибание стоп, сидя на скамейке, гимнастическая палка за спиной на уровне плеч 	<p>Мешочки, крышечки, утяжелители для рук, мяч, гимнастическая палка, скамейка</p>

3	«Ласточки»	2	30 минут	<p>Элементарные акробатические стойки</p> <ul style="list-style-type: none"> • Укрепление свода стопы 	<p>Упражнение «Стрелочка», лежа на животе на скамейке или фитбол мячах, приподнимать спину и удерживать ее в верхней точке</p> <p>Упражнение «Ласточка»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Плавание на ногах с доской кролем на груди в ластах и с трубкой, руки брасс 	<p>Мешочки, крышечки, утяжелители для рук, мяч, ласты, трубка</p>
4	«Дельфинчик»	2	30 минут	<p>Элементарные акробатические стойки</p> <ul style="list-style-type: none"> • Укрепление свода стопы 	<p>Упражнение «Стрелочка», лежа на животе на скамейке или фитбол мячах, приподнимать спину и удерживать ее в верхней точке</p> <p>Упражнение «Ласточка»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Плавание на ногах с доской кролем на груди в ластах и с трубкой, руки брасс 	<p>Мешочки, крышечки, утяжелители для рук, мяч, ласты, трубка</p>

февраль	1	«Палочки»	2	По 30 минут	<ul style="list-style-type: none"> • Промежуточная диагностика • Упражнения на фитболе • Укрепление мышц спины и рук 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения с мячами разных размеров • Упражнения с гимнастической палкой • Лежа на груди, руки вверх. Попеременное поднятие разноименных рук и ног (правая рука-левая нога и т.д.) с утяжелителями. • 	<p>Беседа-практикум: «Хитрый секрет» - чтобы спину ровной держать, нужно правильно ходить!» «История поссорившихся ног»</p> <p>Мешочки, крышечки, утяжелители для рук, мяч, ласты, трубка</p>
	2	«Карусель»	2	По 30 минут	<p>Упражнения на фитболе</p> <ul style="list-style-type: none"> • Укрепление мышц спины и рук 	<ul style="list-style-type: none"> • Плавание в ластах: руки брасс-ноги кроль. • Упражнение «Карусель» - держась руками за палки, скрепленные по центру крестом, плыть в ластах, на ногах кролем на груди и на спине 	<p>Мешочки, крышечки, утяжелители для рук, мяч, ласты, трубка, карусель</p>
	3	«Брасс-ноги»	2	По 30 минут	<p>Упражнения на фитболе</p> <ul style="list-style-type: none"> • Укрепление мышц спины и рук 	<p>Упражнения с мячами разных размеров</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения с гимнастической палкой • Плавание в ластах: руки брасс-ноги кроль. • Упражнение «Карусель» - держась руками за палки, скрепленные по центру крестом, плыть в ластах, на ногах кролем на груди и на спине 	<p>Мешочки, крышечки, утяжелители для рук, мяч, ласты, трубка, карусель, мяч</p>

					<ul style="list-style-type: none"> Упражнения с мячами разных размеров • Упражнения с гимнастической палкой • Плавание в ластах: руки брасс-ноги кроль. • Упражнение «Карусель» 	Мешочки, крышечки, утяжелители для рук, мяч, ласты, трубка, карусель, мяч, гимнастическая палка
4	«Лягушата»»	2	По 30 минут	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на фитболе • Укрепление мышц спины и рук 	<ul style="list-style-type: none"> Упражнения с мячами разных размеров • Упражнения с гимнастической палкой • Плавание в ластах: руки брасс-ноги кроль. • Упражнение «Карусель» - держась руками за палки, скрепленные по центру крестом, плыть в ластах, на ногах кролем на груди и на спине 	

март	1	«Веселые мячи»	2	По 30 минут	<ul style="list-style-type: none"> • Элементарное динамическое равновесие • Укрепление мышц спины 	<ul style="list-style-type: none"> • Приседания, прижавшись спиной к стене, руки прямые за головой, пятки максимально приближены к стене. • Круговые движения стопами • Попеременные удары носками и пятками в пол • Перекладывание маленького мяча, зажато между двумя стопами • Плавание на груди с помощью подводного гребка двумя руками до бедер, ноги кролем 	<p>Вопросник: «Почему-чьи, найдите ответ, нужна нам правильная осанка, а может быть, нет?» (Зачем нужна правильная осанка)</p> <p>Мешочки, крышечки, утяжелители для рук, мяч</p>
	2	«Наши ножки»	2	По 30 минут	<p>Элементарное динамическое равновесие</p> <ul style="list-style-type: none"> • Укрепление мышц спины 	<ul style="list-style-type: none"> • Приседания, прижавшись спиной к стене, руки прямые за головой, пятки максимально приближены к стене. • Круговые движения стопами • Попеременные удары носками и пятками в пол • Перекладывание маленького мяча, зажато между двумя стопами • Плавание на груди с помощью подводного гребка двумя руками до бедер, ноги кролем 	<p>Мешочки, крышечки, утяжелители для рук, мяч</p>

3	«Пяточка, носочек»	2	По 30 минут	Элементарное динамическое равновесие <ul style="list-style-type: none"> • Укрепление мышц спины 	<ul style="list-style-type: none"> • Приседания, прижавшись спиной к стене, руки прямые за головой, пятки максимально приближены к стене. • Попеременные удары носками и пятками в пол • Плавание на груди с помощью подводного гребка двумя руками до бедер, ноги кролем 	Мешочки, крышечки, утяжелители для рук, мяч
4	«Пяточка, носочек»	2	По 30 минут	Элементарное динамическое равновесие <ul style="list-style-type: none"> • Укрепление мышц спины 	<ul style="list-style-type: none"> • Приседания, прижавшись спиной к стене, руки прямые за головой, пятки максимально приближены к стене. • Попеременные удары носками и пятками в пол • Плавание на груди с помощью подводного гребка двумя руками до бедер, ноги кролем 	Мешочки, крышечки, утяжелители для рук, мяч

апрель	1	«Ловкачи»	2	По 30 минут	<ul style="list-style-type: none"> • Элементарное динамическое равновесие • Укрепление мышц спины 	<ul style="list-style-type: none"> • Приседания, прижавшись спиной к стене, руки прямые за головой, пятки максимально приближены к стене. • Круговые движения стопами • Попеременные удары носками и пятками в пол • Перекладывание маленького мяча, зажато между двумя стопами • Плавание на груди с помощью подводного гребка двумя руками до бедер, ноги кролем 	<p>Вопросник: «Почему-чкк, найдите ответ, нужна нам правильная осанка, а может быть, нет?» (Зачем нужна правильная осанка)</p> <p>Мешочки, крышечки, утяжелители для рук, мяч</p>
	2	«Топотушки»	2	По 30 минут	<p>Элементарное динамическое равновесие</p> <ul style="list-style-type: none"> • Укрепление мышц спины 	<ul style="list-style-type: none"> • Приседания, прижавшись спиной к стене, руки прямые за головой, пятки максимально приближены к стене. • Круговые движения стопами • Попеременные удары носками и пятками в пол • Перекладывание маленького мяча, зажато между двумя стопами • Плавание на груди с помощью подводного гребка двумя руками до бедер, ноги кролем 	<p>Мешочки, крышечки, утяжелители для рук, мяч</p>

3	«Пяточка, носочек»	2	По 30 минут	<p>Элементарное динамическое равновесие</p> <ul style="list-style-type: none"> • Укрепление мышц спины 	<ul style="list-style-type: none"> • Приседания, прижавшись спиной к стене, руки прямые за головой, пятки максимально приближены к стене. • Попеременные удары носками и пятками в пол • Плавание на груди с помощью подводного гребка двумя руками до бедер, ноги кролем 	Мешочки, крышечки, утяжелители для рук, мяч
4	«Ходьба»	2	По 30 минут	<p>Элементарное динамическое равновесие</p> <ul style="list-style-type: none"> • Укрепление мышц спины 	<ul style="list-style-type: none"> • Приседания, прижавшись спиной к стене, руки прямые за головой, пятки максимально приближены к стене. • Попеременные удары носками и пятками в пол • Плавание на груди с помощью подводного гребка двумя руками до бедер, ноги кролем 	Мешочки, крышечки, утяжелители для рук, мяч

май	1	«Веселые мячи»	2	По 30 минут	<ul style="list-style-type: none"> • Элементарное динамическое равновесие • Укрепление мышц спины 	<ul style="list-style-type: none"> • Приседания, прижавшись спиной к стене, руки прямые за головой, пятки максимально приближены к стене. • Круговые движения стопами • Попеременные удары носками и пятками в пол • Перекладывание маленького мяча, зажатого между двумя стопами • Плавание на груди с помощью подводного гребка двумя руками до бедер, ноги кролем 	<p>Вопросник: «Почему-чьи, найдите ответ, нужна нам правильная осанка, а может быть, нет?» (Зачем нужна правильная осанка)</p> <p>Мешочки, крышечки, утяжелители для рук, мяч</p>
	2	«Наши ножки»	2	По 30 минут	<p>Элементарное динамическое равновесие</p> <ul style="list-style-type: none"> • Укрепление мышц спины 	<ul style="list-style-type: none"> • Приседания, прижавшись спиной к стене, руки прямые за головой, пятки максимально приближены к стене. • Круговые движения стопами • Попеременные удары носками и пятками в пол • Перекладывание маленького мяча, зажатого между двумя стопами • Плавание на груди с помощью подводного гребка двумя руками до бедер, ноги кролем 	<p>Мешочки, крышечки, утяжелители для рук, мяч</p>

3	«Русалки»»	2	По 30 минут	Элементарное динамическое равновесие • Укрепление мышц спины и свода стопы	<ul style="list-style-type: none"> • Плавание в ластах: руки брасс-ноги кроль. • Упражнение «Карусель» - держась руками за палки, скрепленные по центру крестом, плыть в ластах, на ногах кролем на груди и на спине 	Мешочки, крышечки, утяжелители для рук, мяч
4	«Карусель»	2	По 30 минут	Элементарное динамическое равновесие • Укрепление мышц спины и свода стопы	<ul style="list-style-type: none"> • Плавание в ластах: руки брасс-ноги кроль. • Упражнение «Карусель» - держась руками за палки, скрепленные по центру крестом, плыть в ластах, на ногах кролем на груди и на спине 	Мешочки, крышечки, утяжелители для рук, мяч, ласты

Всего 64 занятия с октября по май включительно продолжительностью не более 30 минут для детей 6-7 лет.

2.4. Работа с родителями

- родительские собрания (организационно-ознакомительное, итогово-отчётное);
- анкетирование
- индивидуальные карточки «домашних заданий»;
- открытое занятие (по итогам года)
- анкетирование (по окончании работы по программе - с целью определения удовлетворённости результатами, динамики в активизации роли родителей в приобщении ребёнка к здоровому образу жизни);
- информирование о результатах диагностики, динамики развития, итогах работы программы;
- консультации;

III. Организационный раздел

3.1. Методическое оснащение программы

Технические средства обучения

1. Музыкальный центр
2. Компьютер
3. Мультимедийное оборудование

Учебно-наглядные пособия, оборудование

1. Иллюстрации
2. Игрушки для купания
3. Тонущие игрушки
4. Плавательные доски
5. Обручи
6. Карусель
7. Ласты
8. Дидактические игры
9. CD и DVD диски Гимнастические палки, в т.ч. и палки-массажёры.
10. Мячи среднего и малого размера, в т.ч. и мячи-массажёры.
11. Обручи малого и среднего диаметра (50 и 70 см).
12. Футболлячи.
13. Стимуляторы удержания правильного положения головы (мешочки, блинчики, колпачки, колечки и т.п.).
14. Массажёры для стопы (индивидуальные коврики, дорожки, ролики).
15. Стимуляторы укрепления мышц подошвенной поверхности стопы (роликовые массажёры, мелкие предметы для захвата пальцами ног - платочки, мягкие малые шары, карандаши и др.)
16. Инвентарь и оборудование для укрепления мышечного корсета и свода стопы: утяжелители для рук и ног (от 200г до 1000 г), плавательные доски, ласты, поролоновые палки «Нудлсы», не стандартное оборудование – «Карусель».
17. Инвентарь и оборудование для развития дыхательной системы: тонущие игрушки, дыхательные трубки.

3.2. Планирование образовательной деятельности

Занятия по ЛФК «Юный пловец» проводятся в бассейне.

Группа состоит из детей 5-7 лет.

Длительность занятия для детей старшей группы (5-6 лет) не более 25 минут

Длительность занятия для детей подготовительной к школе группы (6-7 лет) не более 30 минут

Программа рассчитана на 32 часа для старшей группы (5-6 лет) и 64 часа для подготовительной к школе группе (6-7 лет), что составляет 1 час в неделю для старшей группы (5-6 лет) и 2 часа в неделю для подготовительной к школе группе (6-7 лет), срок реализации 2 года обучения, предназначена для детей разного возраста от 5 до 7 лет по подгруппам.

Список литературы:

1. «Основы плавания. Путь к совершенству», - Ростов н/Д.: Феникс
2. «Плавание», - А.Д.Викулов, -М.:Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС
3. «Программа обучения детей плаванию в детском саду», -Е.К.Воронина, - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС»
4. «Игры у воды, на воде, под водой», - Н.Ж.Булгакова, - М.: «Физкультура и Спорт»
5. «Развитие дошкольника. Игры с водой и в воде», - А.Ю. Патрикеев, - Волгоград: «Учитель»
6. «Занятия в бассейне с дошкольниками», - М.В.Рыбак, М.: ТЦ СФЕРА
7. «Профилактика плоскостопия у детей» Инструктору по ФК ДОО, - Н.Г.Коновалова, - Волгоград: «Учитель»
8. «Профилактика нарушения осанки у детей» Инструктору по ФК ДОО, - Н.Г.Коновалова, - Волгоград: «Учитель»
9. «Игры которые лечат» для детей от 3 до 5 лет, - А.С.Галанов, -М.: Педагогическое общество России
- 10.Лечебная физическая культура. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. С.Н. Попова. - М: Физкультура и спорт, 2001
- 11.Справочник по детской лечебной физкультуре под редакцией М.И.Фонарёвой. - М: Медицина, 1999.
- 12.Красикова И.С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. -СПб.: КОРОНА принт, 2011.
- 13.Красикова И.С. Плоскостопие у детей. - СПб.: "Учитель и ученик", 2002.
- 14.Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы /Авт. О.Н. Моргунова. - Воронеж: ТЦ "Учитель", 2008.
- 15.Шарманова СБ.; Федоров А.И. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей // Дошкольное воспитание № 8, 2009. С.59.