

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 72 комбинированного вида
Красносельского района Санкт – Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим Советом

ГБДОУ детского сада № 72

Красносельского района СПб

Протокол от «26» 08.2021 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

ГБДОУ детским садом № 72

Красносельского района СПб

 У. В. Смирнова



Введено в действие с 01.09.2021
Приказ от «26» 08.2021 № 56-а

**Программа дополнительного образования
для детей с 4 до 5 лет
Обучение плаванию**

Педагог дополнительного образования
Шмакова Анастасия Николаевна

Санкт-Петербург
2021

Пояснительная записка:

Доказано, что в первые годы жизни плавание имеет огромное значение для полноценного развития: постоянно тренируются все мышечные группы, а значит активно работает и совершенствуется нервная система, улучшается сон, аппетит, правильно формируется мышечный корсет, а значит и осанка. Правильная осанка – это залог гармоничного развития внутренних органов. Активно работают дыхательная система, увеличивается ЖЗЛ; совершенствуется кровеносная система, а значит, мозг получает достаточное количество кислорода для своего развития. Различные комбинации работы рук и ног, их перекрестная работа благотворно влияет на координацию, стимулируют взаимодействие между полушариями головного мозга. Колебания воды воздействуют как мягкий массаж, увеличивая приток крови к периферическим органам, очищаются потовые железы, укрепляются мышцы. Отдельно следует сказать о способности занятий плаванием благотворно влиять на интеллектуальное развитие ребенка, что было доказано японскими учеными еще в 1985 году

Зная о пользе плавания многие мамы начинают посещать занятия по плаванию в детских поликлиниках или дома в ванной – примерно до года. Дальше возникает длительный перерыв до поступления в детский сад и начала групповых занятий в бассейне. За этот период дети теряют практически все навыки, а у некоторых детей с возрастом появляются новые страхи - в том числе и страх воды; научить ребенка средней группы гораздо труднее, чем младшей.

Самое главное – дети теряют драгоценное время для развития, ведь именно до 3-х лет наиболее активно формируются связи между клетками мозга. Активизировать эти связи способна двигательная активность, а плавание – одно из самых безопасных видов активности. Дети при падении не могут получить травму; после занятий в воде нет болезненных мышечных ощущений, даже если мышцы работали крайне интенсивно; влажный воздух полезен для дыхания, а эмоциональный комфорт, который испытывает ребенок, находясь рядом с мамой помогает ребенку в социализации, в приобщению к детскому саду.

Для многих детей детский сад начинается с плача – с разлуки с родителями, что может формировать негативное отношение ребенка к посещению сада. Занимаясь в группе раннего возраста, первые впечатления о детском саду у ребенка положительные – эта игра вместе с самым близким человеком. Когда ребенок в скором будущем придет в бассейн уже без мамы, ему будет все знакомо: помещение, упражнения, инструктор, которому ребенок доверяет.

Современным детям не хватает двигательной активности, поэтому раннее плавание крайне актуально. Плавание практически не имеет противопоказаний, показано детям даже с тяжелыми заболеваниями ОДА.

Кроме того, раннее плавание позволяет ребенку еще больше времени побыть наедине с мамой, взаимодействовать с ней, а значит эмоционально развиваться.

На практике дети, активно плавающие менее подвержены простудным заболеваниям, лучше растут, их координация более развита, нежели у «неплавающих» сверстников.

Занятия плаванием, в соответствии с ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29 апреля 1999г. является необходимым навыком: «...чтоб каждый обучающийся научился плавать, мог выполнять установленные нормативы..»

Еще один аспект – это спокойствие родителей. Многие мамы очень переживают из-за занятий в бассейне, что с ребенком может что-то произойти, так что совместные занятия – это еще и адаптация мам, просветительская работа о том, как организовать ЗОЖ дома, какие игры для обучения плаванию можно проводить летом на открытых водоемах; что наоборот, нельзя ни в коем случае делать, чтобы не вызвать страх перед водой.

Цель:

- Раннее приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни посредством обучению плаванию через игру с мамой.
- Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, повышение выносливости организма, укрепление дыхательной, сердечнососудистой и центральной нервной системы

Задачи:

- увеличение двигательной активности ребенка;
- научить родителей грамотно взаимодействовать с ребенком в водной среде, предотвращая типичные ошибки;
- способствовать обогащению двигательного опыта;
- способствовать укреплению здоровья детей

Используемый инвентарь:

Для ознакомления со свойствами воды используются различные резиновые игрушки ярких расцветок, кораблики, ведерки и леечки. Когда дети адаптировались можно начинать следующий этап – скольжение. Для этого идеально подходят аква палки (нудлы), которые можно трансформировать. На них можно лежать на груди и спине, мама может осуществлять поддержку стоя ровно, не сгибая поясницу. Их можно использовать и как препятствие «перешагни», «поднырни», как средство отягощения при разминки, как игровое пособие в игре «крокодил», «поезд», «качели», «дойди по мостику», и т.д. Со временем добавляются тонущие игрушки, плавательные доски. Тонущие колечки используются не только для обучения нырянию, но и для пассивного скольжения, гимнастики для стоп (как профилактика плоскостопия)

Методы обучения:

На занятиях детям и родителям предлагается комплексная методика обучения плаванию. Дети осваивают движения из различных стилей, и уже исходя из

индивидуальных особенностей, со временем, предлагаются индивидуальные задания, с упором на тот или иной стиль плавания.

При обучении маленьких детей плаванию очень важно, чтобы все их двигательные действия были простыми, доступными и посильными, иначе интерес к занятиям пропадает, снижается активность ребенка, а значит, и эффект от занятия.

На совместных занятиях с мамами преобладает пассивный метод, особенно в период адаптации, когда дети немного осваиваются и движения становятся для них привычны, их выполняют по показу мамы (или инструктора). С малышами, которые уверенно себя чувствуют, активно применяются игры. На конечном этапе предусмотрена совместная игровая деятельность со всеми участниками группы (при благополучном освоении материала).

В связи со спецификой детского сада, особое внимание уделяется укреплению опорно-двигательного аппарата через сухую разминку и специальную гимнастику в воде (используя сопротивление воды).

Занятия начинаются с сухой разминки -3-5 минут (пассивная /активная часть) длительность занятия: начиная с 10 минут, увеличивается постепенно, по мере адаптации детей. После успешной адаптации в конце занятия детям предоставляется 3-5 минут на самостоятельную деятельность (либо выполнение понравившегося упражнения вместе с мамой)

Основные виды упражнений в воде

1. Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.

Задачи:

- быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой;
- ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
- формирование умения опираться о воду и отталкиваться от неё основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью.

2. Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде.

Задачи:

- устранение инстинктивного чувства страха перед погружением в воду;
- ознакомление с выталкивающей подъёмной силы воды;
- обучение открыванию глаз и ориентировка в воде.

3. Всплывание и лежание на воде.

Задачи:

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- освоение возможного изменения положения тела в воде.

Выдохи в воду.

Задачи:

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;

- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на входе;
- освоение выдохов в воду.

Скольжение.

Задачи:

- освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- умение вытягиваться вперёд в направлении движения;
- освоение рабочей позы пловца и дыхания (Булгакова Н.Ж., 2001).

7. Игры и развлечения на воде

На занятиях плаванием, обязательно используются игры и развлечения на воде. Игры и развлечения на воде содействуют:

- повышению интереса детей к повторению знакомых упражнений;
- повышению эмоциональности и уменьшению монотонности занятий;
- совершенствованию плавательных умений и навыков;
- совершенствованию физических и морально-волевых качеств;
- выработке умения взаимодействовать в коллективе;
- воспитанию чувства коллективизма и взаимопомощи.

Учебный план

Тема	Количество занятий в месяц									
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды	0	1	1	1	1	1	1	1	1	8
Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде.	0	0	1	1	1	1	1	1	1	7
Всплывание и лежание на воде.	0	1	1	1	1	1	1	1	1	7
Выдохи в воду	0	1	1	1	1	1	1	1	1	7
Скольжение	0	0	0	0	0	1	1	1	1	4
Игры и развлечения на воде	0	1	1	1	1	1	1	1	1	82

Календарный учебный график

При организации дополнительных платных образовательных услуг установлена последовательность и продолжительность деятельности детей в соответствии с требованиями Санпин 2.4.1.3049-13.п.11.9-11.13.

Продолжительность образовательной деятельности составляет для детей:

3-его года жизни - не более 10 минут

Образовательная деятельность по реализации дополнительных образовательных программ (кружки):

3-ого года жизни- не чаще одного раза в неделю продолжительностью не более 10 минут

Содержание	Группа раннего возраста (1,5-3 лет)
------------	--

Реализация программы дополнительного образования	8 человек
Начало проведения занятий	1 октября
Окончание проведения занятий	31 мая
Продолжительность учебного года, всего недель, в том числе:	32
1-е полугодие(недель)	12 недель
2-е полугодие (недель)	20 недель
Количество занятий в неделю	1
Недельная образовательная нагрузка	10
Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки	15 минут

Тематическое планирование

Месяц	Содержание
Сентябрь	Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, Выдохи в воду
Октябрь	Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, Выдохи в воду Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывание и лежание на воде.
Ноябрь	Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, Выдохи в воду Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывание и лежание на воде. Игры и развлечения на воде
Декабрь	Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, Выдохи в воду Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывание и лежание на воде. Игры и развлечения на воде
Январь	Скольжение Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, Выдохи в воду Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывание и лежание на воде. Игры и развлечения на воде
Февраль	Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, Выдохи в воду

	Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывание и лежание на воде. Игры и развлечения на воде
Март	Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, Выдохи в воду Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывание и лежание на воде. Игры и развлечения на воде
Апрель	Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, Выдохи в воду Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывание и лежание на воде. Игры и развлечения на воде
Май	Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, Выдохи в воду Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывание и лежание на воде. Игры и развлечения на воде

Правила для родителей занимающихся в «Маминой школе»

1. При посещении бассейна обязательно надеть плавательную шапочку для мамы и ребенка
2. Наличие купального костюма у мамы
3. Наличие подгузника для плавания у ребенка
4. Перед заходом в чашу бассейна обязательно принять душ, вымыться с мылом и мочалкой.
5. При появлении на коже необычных высыпаний обязательно предупредить инструктора и медсестру бассейна

Запрещается:

1. Опаздывать на занятия (на сухую разминку)
2. Приходить на занятия с наличием гнойничков, мокнущих ран, с подозрением на herpes и конъюнктивит и т.п.
3. Приходить на занятие если у ребенка (мамы) повышенная температура тела, наблюдалась тошнота/ рвота/понос и прочие расстройства в течении текущих суток
4. Выводить плачущего ребенка из чаши бассейна (его нужно сначала успокоить).

Список литературы

1	Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. СПб Детство-пресс, 2010.
2	Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Обучение детей плаванию. Киев, 1985.
3	Канидова В.И. Занятия по плаванию в условиях дошкольного образовательного учреждения. М., изд-во АРКТИ, 2012.
4	Левин Г. Плавание для малышей. М., Физкультура и спорт, 1974.
5	Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М., Просвещение, 1985.
6	Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. М., Просвещение, 1991.
7	Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. М., ТЦ Сфера, 2012.
8	Чеменева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. СПб Детство-Пресс, 2011.

Краткое описание программы

Зная о пользе плавания многие мамы начинают посещать занятия по плаванию в детских поликлиниках или дома в ванной – примерно до года. Дальше возникает длительный перерыв до поступления в детский сад и начала групповых занятий в бассейне. За этот период дети теряют практически все навыки, а у некоторых детей с возрастом появляются новые страхи - в том

числе и страх воды; научить ребенка средней группы гораздо труднее, чем младшей.

Самое главное – дети теряют драгоценное время для развития, ведь именно до 3-х лет наиболее активно формируются связи между клетками мозга. Активизировать эти связи способна двигательная активность, а плавание – одно из самых безопасных видов активности. Дети при падении не могут получить травму; после занятий в воде нет болезненных мышечных ощущений, даже если мышцы работали крайне интенсивно; влажный воздух полезен для дыхания, а эмоциональный комфорт, который испытывает ребенок, находясь рядом с мамой помогает ребенку в социализации, в приобщении к детскому саду.

Занятия начинаются с сухой разминки -3-5 минут (пассивная /активная часть) длительность занятия: начиная с 10 минут, увеличивается постепенно, по мере адаптации детей. После успешной адаптации в конце занятия детям предоставляется 3-5 минут на самостоятельную деятельность (либо выполнение понравившегося упражнения вместе с мамой)

Цель: Раннее приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни посредством обучению плаванию через игру с мамой. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, повышение выносливости организма, укрепление дыхательной, сердечнососудистой и центральной нервной системы

Задачи:

- увеличение двигательной активности ребенка;
- научить родителей грамотно взаимодействовать с ребенком в водной среде, предотвращая типичные ошибки;
- способствовать обогащению двигательного опыта;
- способствовать укреплению здоровья детей