

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Добрянский детский сад № 16 «ПроУспех»

<p>Принято на заседании педагогического Совета Протокол № 1 от 30.08.2023 г.</p>	<p>Утверждаю Заведующий МБДОУ «ДДС № 16 «ПроУспех»  О.Ф. Пьянкова от «30» августа 2023г. Приказ № 130 от 30.08.2023 г.</p> 
--	---

Программа дополнительного образования

«Юные пловцы»

Возраст детей: 3-4 года

Руководитель:
инструктор по физической культуре
Марина Владимировна Дулова

г. Добрянка, 2023

Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	
1.1 Направленность дополнительной образовательной программы.....	3
1.2 Новизна программы.....	3
1.3 Актуальность программы.....	3
1.4 Педагогическая целесообразность.....	3
1.5 Цели и задачи дополнительной образовательной программы.....	4
1.6 Отличительные особенности дополнительной образовательной программы.....	4
1.7 Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы.....	5
1.8 Сроки реализации дополнительной образовательной программы.....	6
1.9 Формы работы секции и режим занятий.....	6
1.10 Ожидаемые результаты и способы определения их результативности..	7
1.11 Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.....	8
2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	8
3. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	9
4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	11
5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	13

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Направленность

Программа дополнительного образования «Юные пловцы» по обучению детей плаванию имеет физкультурно-спортивную направленность

Программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 3 до 4 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому направлению

1.2 Новизна программы: На первом этапе сразу детям даются упражнения на погружение в воду (доставание предметов) в игровой ситуации. Так дети быстрее адаптируются в водной среде.

1.3 Актуальность программы

В настоящее время произошли большие изменения в жизни общества, которые повлекли за собой изменения ценностных установок и повышения уровня жизни населения. Открылось большое количество аквапарков, водных аттракционов, и люди чаще стали выезжать на реки, озера, моря. Поездки за границу стали доступны большому количеству людей. И дети круглый год с младшего возраста находятся вблизи воды. В связи с этим возрастает риск несчастных случаев на воде.

Поэтому 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 больший 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 процесс обучения эффективен, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью.

1.4 Педагогическая целесообразность

Плавание, являясь уникальным видом, набором физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста, оказывает существенное влияние на состояние детского здоровья. Это одна из наиболее эффективных форм закаливания и профилактики многих заболеваний.

Занятия плаванием имеют и огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования развитой, целеустремленной, волевой,

смелой личности, а также приобщают детей к видам спорта, ориентируют на выбор спортивного досуга.

1.5 Цель: обучение детей дошкольного возраста плаванию

Обучающие задачи:

1. Сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства.
2. Освоить технические элементы плавания: работа руками и ногами способом «кроль» у опоры и с подвижной опорой.
3. Обучить выдоху в воду и разным видам передвижения.
3. Познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, бассейнах).

Развивающие:

1. Развивать двигательную активность детей.
2. Способствовать формированию навыков личной гигиены.
3. Способствовать развитию костно-мышечного корсета.

Воспитательные:

1. Воспитывать морально-волевые качества (смелость, решительность, настойчивость).
2. Воспитывать самостоятельность и организованность;
3. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.

1.6 Отличительные особенности дополнительной образовательной программы:

Во многих программах обучение плаванию предлагается начинать с упражнений на дыхание. По этой программе дети с первых занятий начинают нырять под воду, доставая предметы, так они быстрее адаптируются в водной среде.

1.7 Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы

Обучение плаванию по данной программе начинается с 3 до 4 лет.

Эффективность педагогического процесса зависит от соответствия форм и методов работы, направленности воздействия упражнений, их

дозировки возрастным особенностям занимающихся. Важно, чтоб было оптимальное соответствие во всем.

Закономерности возрастных периодов развития детского организма отражены в особенностях телосложения, уровне физического развития, физической подготовленности, психических и личностных качествах у детей в каждом возрастном периоде.

Дети 3-4 лет сохраняют очень многое от младенчества. Это в равной степени относится к форме их тела (округлой, неповоротливой), внутренним органам, а также объему и весу их мозга. Отмечается относительная ограниченность словарного запаса (порядка 1500 слов) малышей, а также недостаточно ещё развитая двигательная способность.

Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Иннервационный аппарат развит недостаточно, мышечные пучки сформированы плохо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее мышц взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени.

Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

На занятиях физическими упражнениями необходимо учитывать состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем (ССС). Дошкольник дышит поверхностно и более часто, чем взрослый. Это ведет к некоторому застою воздуха в легких, а растущий организм ребенка требует ускорения доставки кислорода к тканям. Поэтому особенно важны в этом возрасте занятия физическими упражнениями и в первую очередь плаванием. Известно, что именно на занятиях плаванием особенно быстро увеличивается жизненная емкость легких. Деятельность ССС дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Нервная регуляция сердца у них несовершенна. Поэтому оно быстро возбуждается, легко нарушается его ритмичность сокращений и довольно быстро сердечная мышца утомляется при физических нагрузках. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физическими упражнениями нужно разнообразить и чаще чередовать со сменой упражнений.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются.

Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка. Правильный ритм работы мышц и дыхательных органов, а также возможность дозировать нагрузку при плавании благоприятно сказываются на работе сердечно - сосудистой системы.

Позвоночник ребенка отличается мягкостью, эластичностью. Он очень податлив, легко образуются неправильные изгибы, которые могут закрепиться и образовать деформацию. При плавании давление на опорно - двигательный аппарат и особенно на позвоночник заметно снижается. Поэтому плавание является эффективным укрепляющим и корригирующим средством для опорно - двигательного аппарата. Большая динамичная работа ног при плавании в безопорном положении оказывает укрепляющее воздействие на формирование стопы, помогает предупредить заболевание плоскостопием.

Плавание помогает развивать координацию и ритмичность движений, необходимые для любой двигательной активности.

1.8 Сроки реализации дополнительной образовательной программы:

Занятия секции по плаванию «Юные пловцы» проводится 1 раз в неделю (сентябрь, май) по подгруппам в 5 человек. Программа рассчитана на 1 год, на 34 занятия.

1.9 Формы и режим занятий.

В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие **формы**:

- образовательная деятельность по плаванию;
- оздоровительные занятия и игры в воде;
- развлечения, праздники на воде;
- открытые занятия;
- контрольные занятия.

Режим занятий: Секция по плаванию «Юные пловцы» проходит 1 раз в неделю.

Длительность занятий -15 минут – младшая группа.

Примечание: 5 минут отводится на свободное плавание детей.

1.10 Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Ожидаемый результат:

- 1) Умение передвигаться в воде по дну бассейна различными способами.
- 2) Умение опускать лицо в воду.
- 3) Умение делать выдох в воду.
- 4) Умение погружаться в воду у опоры и без опоры с головой.
- 5) Умение передвигаться на руках по дну бассейна и опускать лицо в воду.
- 6) Умение выполнять скольжение на груди с подвижной опорой.

Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей во второй младшей группе 1 раз в год (май). В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Канидовой В.И.

Контрольные упражнения:

- 1.свободно передвигается в воде;
2. поливает себя из ведерка;
- 3.погружение в воду с головой;
- 4.делает выдох в воду;
5. упражнение «крокодил»;
6. упражнение «мостик»;
7. лежит с подвижной опорой на груди;
- 8.лежит с подвижной опорой на спине;
9. скольжение на груди с подвижной опорой.
- 10.плавание с игрушками.

Все испытания проводятся в игровой форме и оцениваются **в баллах:**

- 4 балла – справляется самостоятельно;
- 3 балла – справляется с небольшой помощью;
- 2 балла – делает с помощью взрослого или при помощи поддерживающих средств;
- 1 балл – не справляется

Оценка уровня умений производится путём сложения баллов.

Уровни: 35-40 баллов – высокий уровень,

25-34 балла – средний уровень,

24 и ниже – низкий уровень.

Такие пункты диагностики как «активность на занятии» и «овладение навыками саморегуляции психоэмоционального состояния» отмечаются «+» или «-» и учитываются при определении уровня физического развития ребенка.

1.11 Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

- Оформление фотовыставки;
- Открытые занятия для педагогов и родителей;
- Диагностика.

2. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

дополнительной образовательной программы для детей 3-4 лет

№	Тема	Всего занятий
1.	Знакомство, вводная беседа	1
2.	Ознакомление со свойствами воды	3
3.	Упражнения, обучающие дыханию	4
4.	Упражнения, обучающие всплытию и погружению	4
5.	Упражнения, обучающие скольжению	4
6.	Разучивание движений ног	4
7.	Плавание с подвижной опорой	3
8.	Всплывание и лежание на спине	3
9.	Закрепление приобретенных навыков	3
10.	Игры	5

Итого:

34

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ дополнительного образования

№	Содержание	1	2	3	4
1-4 занятия	1. Беседа о правилах поведения в бассейне. 2. Упражнения на ознакомление со свойствами воды. 3. Упражнения на освоение погружения в воду. 4. Игры: «Маленькие и большие ножки», «Рыбки резвятся», «Солнышко и дождик», «Море волнуется», «Догоните меня»- по 1-2 игры на занятии. 5. Свободное купание. 6. Индивидуальная работа	+			
		+	+	+	+
		+	+	+	+
		+	+	+	+
		+	+	+	+
		+	+	+	+
5-8 занятия	1. Упражнения на ознакомление со свойствами воды . 2. Упражнения на освоение погружения в воду. 3. Упражнения на овладение выдохом в воду. 4. Игры: «Волны на море», «Поймай воду», «Не опоздай к игрушке», «Кто выше», «Карусели» по 1-2 игры на занятии. 5. Подготовительные упражнения к лежанию на воде 6. Свободное купание. 7. Индивидуальная работа.	+			
		+	+	+	+
		+	+	+	+
		+	+	+	+
		+	+	+	+
		+	+	+	+
		+	+	+	+
9-12 занятия	1. Упражнения на ознакомление со свойствами воды. 2. Упражнения на освоение погружения в воду. 3. Упражнения на овладение выдохом в воду. 4. Игры: «Переправа», «Пузырь», «Медвежонок Умка» по 1 игре на занятии, 5. Подготовительные упражнения к лежанию на воде. 6. Свободное купание 7. Индивидуальная работа.	+	+	+	+
		+	+	+	+
		+	+	+	+
		+	+	+	+
		+	+	+	+
		+	+	+	+
		+	+	+	+
13-16 занятия	1. Упражнения на ознакомление со свойствами воды. 2. Упражнения на освоение погружения в воду с головой. 3. Игры «Достань игрушку», «Искатели», «Водолазы», «Насос» - по 1 игре на занятии. 4. Упражнения на овладение выдохом в воду. 5. Подготовительные упражнения к лежанию на воде. 6. Свободное купание 7. Индивидуальная работа.	+	+	+	+
		+	+	+	+
		+	+	+	+
		+	+	+	+
		+	+	+	+
		+	+	+	+
		+	+	+	+

17-20 занятия	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на ознакомление со свойствами воды. 2. Упражнения на освоение погружения в воду с головой. 3. Упражнения на овладение выдохом в воду. 4. Игры «Искатели жемчуга», «Водолазы», «Кто больше соберет» - по 1 игре на занятии. 5. Подготовительные упражнения к лежанию на воде. 6. Свободное купание 7. Индивидуальная работа. 	+	+	+	+
21-24 занятия	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки у опоры. 2. Различные передвижения по бассейну 3. Упражнения на овладение выдохом в воду. 4. Движения ног как при плавании кроль на груди. 5. Игры «У кого больше пузырей», «Кто дольше фырчит» 6. Лежание на груди с опорой. 7. . Свободное купание. 8. Индивидуальная работа. 	+	+	+	+
25-28 занятия	<ol style="list-style-type: none"> 1. Различные передвижения по бассейну. 2. Выдохи в воду. 3. Движения ног как при плавании кроль на груди и на спине. 4. «Звездочка» на груди с поддержкой. 5. Игры «Сердитая рыбка», «Достань игрушку», «Тоннель», «У кого смешнее рожица» - по 1-2 игры на занятии. 6. Свободное купание. 7. Индивидуальная работа. 	+	+	+	+
29-32 занятия	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выдохи в воду. 2. Различные передвижения по бассейну. 3. Бег, помогая себе руками. 4. Прыжки с продвижением вперед. 5. Выдохи в воду, опуская губы в воду. 6. Лежание на груди. 7. Игры: «Водолазы», «Лягушата», «Найди себе пару» - 1-2 игры за занятие. 8. Контрольный норматив. 9. Индивидуальная работа. 	+	+	+	+

33,34 занятия	1.Имитация кроля на груди на суше.	+	+		
	2. Различные передвижения по бассейну.	+	+		
	3. Ходьба с одновременным вращением рук вперед, назад	+	+		
	4. Выдохи в воду, опуская губы и лицо в воду.	+	+		
	5.Передвижения по дну на руках.	+	+		
	6.Упражнения на лежание и всплывание.	+	+		
	7. Игры – по 1-2 на занятии.	+	+		
	8.Свободное плавание.	+	+		

4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Основные условия и средства обучения.

В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности занятий и страховки детей во время плавания:

- плавательные доски;
- нарукавники.

Имеются картотеки, пособия и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий:

- картотека: игр, стихов, упражнений на дыхание, релаксацию, массажа;
- картинки с упражнениями и стилями плавания,
- надувные игрушки;
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- мелкие тонущие игрушки,
- мячи разного размера;
- лейки, обручи;
- игрушки для дыхания;
- пенопластовые палки;
- ласты.

Игрушки позволяют разнообразить упражнения, повышают их эмоциональную насыщенность. Они должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм на воде. Применять вспомогательные средства нужно целенаправленно и методически правильно. В противном случае их использование не ведет к положительному результату. В то же время плавание на груди с помощью доски (ребенок опирается о доску вытянутыми руками) помогает освоить скольжение.

5.ЛИТЕРАТУРА:

1. Бородич Л.А. Назарова Р.Д. «Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков» - М.: Просвещение, 1988.
2. Егоров Б.Б. Ведерникова О.Б. Яковлева А.В. Зайцева Т.Д, Панова Г.И. Пересади́на Ю.Е. «Оздоровительный комплекс в детском саду» - М., 2004
3. Канидова В.И. «Развивающее обучение на занятиях по плаванию в детском саду» Московский институт повышения квалификации работников образования учебно-методическая лаборатория по дошкольному образованию, 2015.
4. Осокина Т.И. «Как научить детей плавать». - М.: Просвещение, 1915.
5. Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. Богина Т.Л. «Обучение плаванию в детском саду». – М., Просвещение, 1991.
6. Пищикова Н.Г. «Обучение детей дошкольного возраста». – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008.
- 7.Протченко Т.А. Семенов Ю.А. «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников» : Практическое пособие. – М.: Айрис – прес, 2003.
8. Рыбак М.В. «Плавай, как мы! – М., Обруч. 2014.
9. Соколова Н.Г. «Плавание и здоровье малыша». - Ростов н/Дону: Феникс, 2017.
10. Ежемесячный научно – методический журнал «Дошкольное воспитание» №3, 2015.