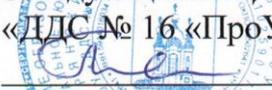


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Добрянский детский сад № 16 «ПроУспех»

<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: 4-5 лет

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.....	4
15 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. ЛИТЕРАТУРА.....	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 4 до 5 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому направлению

1.2 Новизна программы: Дети быстрее адаптируются в водной среде, когда обучение начинается с погружения под воду (доставание предметов со дна). Используя вспомогательные средства (ласты), дети быстрее осваивают технику плавания, не боятся большой воды.

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. Обучать скольжению на груди и на спине с опорой.
2. Освоить технические элементы плавания: работа руками и ногами способом «кроль», «брасс», «дельфин».
3. Обучить выдоху в воду с подвижной опорой.
3. Познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, бассейнах).
4. Учить плавать в ластах «кролем», «дельфином».

Развивающие:

1. Развивать двигательную активность детей.
2. Способствовать формированию навыков личной гигиены.
3. Способствовать развитию костно-мышечного корсета, укреплению свода стопы, формировать правильную осанку.

Воспитательные:

1. Воспитывать морально-волевые качества (смелость, решительность, настойчивость).
2. Воспитывать самостоятельность и организованность;

1.6 Отличительные особенности дополнительной образовательной программы:

Эта программа отличается от других программ тем, что с первых занятий дети начинают плавать в ластах, что позволяет сделать занятия более разнообразными, способствует совершенствованию способов плавания, исправляет ошибки в технике стиля, позволяет новичкам лучше адаптироваться в водной среде. Прием комбинированного плавания одного

стиля с другим позволяет повысить моторную плотность занятия, ускорить совершенствование видов плавания, заинтересовать детей.

1.7 Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы

Обучение плаванию по данной программе начинается с 4 до 5 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.

У детей 4-5 лет физическое развитие делает резкий скачок. У большинства из них начинает изменяться форма тела, появляется более пропорциональное соотношение головы, туловища и конечностей, туловище укрепляется, приобретает стройность, мускулатура принимает более выраженные формы и мышечная масса значительно увеличивается.

Одновременно происходят изменения и в организме: увеличивается вес сердца, вследствие чего повышается устойчивость всей сердечно - сосудистой системы к нагрузкам, улучшается состав крови (повышается количество гемоглобина), что имеет большое значение для развития выносливости.

У детей этой возрастной группы увеличивается также емкость легких. Совершенствуется и дифференцируется структура больших полушарий мозга, происходит дальнейшее развитие высшей нервной системы. Словарный запас ребенка 5 лет составляет уже более 2000 слов. Такое физическое и психологическое развитие приводит к тому, что большинство детей 4-5 лет обладают способностью выполнять задания (упражнения), связанные с движениями.

Одновременно происходит совершенствование двигательных качеств (моторики). В определенной последовательности развиваются так называемые основные формы спортивной моторики - ходьба, бег, прыжки, метание, ловля предметов и т.д.

Совершенствуется координация движений. Дети 5 лет уже могут самостоятельно раздеваться, одеваться и умываться, то есть имеют гигиенические навыки, которые необходимы при обучении плаванию.

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 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 «Золотая рыбка» проходит 1 раз в неделю.

Длительность занятий -20 минут.

Примечание: 5 минут отводится на свободное плавание детей.

1.10 Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

средняя группа (4 – 5 лет)

- 1) Умение активно погружаться в воду и открывать глаза.
- 2) Умение выполнять выдох в воду с погружением лица.
- 3) Умение всплывать и лежать на поверхности воды в течение 2 – 4 секунд.
- 4) Умение выполнять скольжение на груди или на спине с опорой и без опоры;
- 5) Умение плавать в ластах, работая ногами кролем на груди и на спине.

Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в средней группе 2 раза в год (октябрь, май). В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Канидовой В.И.

Контрольные упражнения:

1. Свободно передвигается в воде;
2. Погружение в воду с головой;
3. Делает выдох в воду;
4. «Звезда» на спине, на груди;
5. Скольжение на груди, на спине с подвижной опорой;

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 4-5 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 элемента «поплавок»	4
7.	Плавание с подвижной опорой на груди и на спине в ластах	3
8.	Имитация правильного поворота головы при плавании «кроль»	3
9.	Закрепление приобретенных навыков	3
10.	Игры	5

Итого:

34

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ дополнительного образования для детей 4-5 лет

№	Средства				
1-4 занятие	1.Различные виды передвижений в воде с движением рук. 2.Передвижение в воде спиной, боком, высоко поднимая колени. 3.Выдохи в воду, опуская лицо. 4.Упражнения на лежание и всплывание. 5. Игры: «Сердитая рыбка», «Цапля», «Лягушата», «Пройди сквозь обруч» - по 2-3 игры на занятии. 6.Свободное плавание. 7.Индивидуальная работа.	+	+	+	+
5-8 занятие	1.Имитация работы ног кролем на суше. 2. Передвижение в воде спиной, боком, высоко поднимая колени. 3.Выдохи в воду, опуская лицо. 4.Упражнения на лежание и всплывание. 5. Движения ногами как при плавании способом кроль на груди у поручня, с доской. 6. Движения ногами как при плавании способом кроль на спине у поручня. 7. Игры «Насос», «Успей спрятаться», «У кого больше пузырей» - по 2-3 игры на занятии. 8. Свободное плавание. 9.Индивидуальная работа.	+	+	+	+
9-12 занятие	1.Имитация работы ног кролем на суше. 2. Ходьба и бег с приседанием до подбородка, опуская лицо в воду с различными движениями рук 3. «Большой и маленький фонтан». 4. Выдохи в воду, опуская лицо. 5.Лежание на груди, опуская лицо в воду. 6.Игра «Водолазы», «Кто быстрее соберет», «Достань шайбу» - 1-2 игры на занятии. 7.Движения ногами как при плавании способом кроль на груди у поручня, с доской, лицо в воде 8.Лежание на спине с помощью взрослого. 9. Свободное плавание. 10.Индивидуальная работа.	+	+	+	+

13-16 занятие	<ol style="list-style-type: none"> Игра «Изобрази животное» Ходьба в приседе – по сигналу выдох в воду. Упражнения на лежание и всплывание на груди. Игры: «У кого смешнее рожица», «Водолазы» по 1 игре за занятие. Лежание на спине. Свободное плавание. Индивидуальная работа. 	+	+	+	+
17-20 занятие	<ol style="list-style-type: none"> Виды передвижений по ориентирам. Выдохи в воду «У кого больше пузырей», «Кто дольше» - 3-4 выдоха подряд. Упражнение «Буксир». Скольжение на груди с плавательной доской. «Звездочка» на груди. Лежание на спине с поддержкой. Игры: «Насос», «Успей спрятаться» - по 1-2 игры на занятии. Свободное плавание. Индивидуальная работа. 	+	+	+	+
21-24 занятие	<ol style="list-style-type: none"> Виды передвижений. Выдохи в воду, опуская лицо. Движения ногами как при плавании способом кроль на груди у поручня, с доской, лицо в воде. «Звездочка» на груди, «Поплавок». «Звездочка» на спине с поддержкой. Выдохи в воду. Свободное плавание. Индивидуальная работа. 	+	+	+	+
25-28 занятие	<ol style="list-style-type: none"> Виды передвижений. Игра «Насос», «У кого больше пузырей», опуская лицо в воду. Лежание на спине с поддержкой. Движения ногами как при плавании способом кроль на груди у поручня, с доской, лицо в воде. Самостоятельное плавание – произвольным способом. Свободное плавание. Индивидуальная работа. 	+	+	+	+

29-32 занятие	1. Различные виды ходьбы, бега. 2. Выдохи в воду, опуская лицо. 3. «Звездочка» на груди, на спине, «Поплавок». 4. Показ облегченного способа плавания кролем на груди на задержке дыхания. 5. Контрольные нормативы. 6. Игры «Ловишка с мячом», «Поезд в тоннель», «Карусель», «Жучок-паучок» - 1-2 игры на занятии. 7. Свободное плавание.	+	+	+	+
33-34 занятие	1. Различные виды ходьбы, бега со сменой темпа. 2. Игры: «Насос», «Караси и щука», «Лягушата», «Пройди сквозь обруч» - 1-2 игры на занятии. 3. «Звездочка» на груди, на спине, «Поплавок». 4. Движения ногами как при плавании способом кроль на груди у поручня, с доской, лицо в воде. 5. Самостоятельное плавание – произвольным способом. 6. Индивидуальная работа. 7. Свободное плавание.	+	+		

3. 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 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 эмоциональную насыщенность занятия. Они яркие, разноцветные, привлекают 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, 2002.
4. Осокина Т.И. «Как научить детей плавать». - М.: Просвещение, 1985.
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, 2013.
8. Рыбак М.В. «Плавай, как мы! – М., Обруч. 2014.
9. Соколова Н.Г. «Плавание и здоровье малыша». - Ростов н/Дону: Феникс, 2007.
10. Ежемесячный научно – методический журнал «Дошкольное воспитание» №3, 2009.

