

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 109 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга

Принято
Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 109
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2022 года. № 1

Утверждаю
Заведующий ГБДОУ детского сада № 109
Невского района Санкт-Петербурга
Трушкова И.Б.
Приказ от 31.08.2022 г. № 232



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Индивидуальное обучение плаванию»

Возраст учащихся: 2-7 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик-
Стогова Наталья Петровна
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022 год

Структура образовательной программы по дополнительному образованию
ГБДОУ № 109 Невского района

Оглавление

I. Целевой раздел.....	2
1.1 Пояснительная записка.....	2
Пояснительная записка	2
1.2 Цели и задачи программы, принципы и формы	3
1.3. Ожидаемые результаты в ходе реализации программы	4
II. Содержательный раздел	8
2.1. Календарный учебный график.....	8
2.2 Комплексно - тематическое планирование по плаванию	8
III. Организационный раздел программы.....	9
3.1 Материально-техническое оснащение образовательного процесса.....	9
IV Библиографический список	9

I.Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Пояснительная записка

Плавание в детских образовательных учреждениях приобрело большую популярность, прежде всего потому, что появилась возможность эффективного закаливания детей. Важно обучить детей плаванию, но не следует забывать и о больших оздоровительных возможностях бассейна детского сада. Занятия плаванием широко пропагандируются как мощное средство укрепления здоровья и закаливания организма детей дошкольного возраста. Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше для него. Купание, игры в воде, плавание оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие ребёнка. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Также укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Актуальность программы.

Актуальность этой программы в том, что она формирует прочный навык плавания и адаптации к водной среде у детей с раннего возраста, который является жизненно необходимым и способствует укреплению здоровья.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Отличительные особенности

Занятия проводятся в малых подгруппах по 2 человека. Особенность данной программы заключается в том, что адаптация детей к условиям водной среды проходит намного быстрее, если обучение плаванию начинается с погружения детей под воду (доставание предметов со дна).

Адресат программы:

Возраст детей от 2 до 4 лет

Возрастные особенности. Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем мышцы взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются. 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. Плавание для детского организма является адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются.

Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из – за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять не меняя позы. На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

1.2 Цели и задачи программы, принципы и формы

Цель: закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

Задачи программы.

Оздоровительные:

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- укреплять здоровье ребенка;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку.

Образовательные:

- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знания о здоровом образе жизни;
- формировать знания о способах плавания.

Воспитательные:

- воспитывать двигательную культуру;

- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

1.3. Ожидаемые результаты в ходе реализации программы

- снижение заболеваемости детей и укрепление организма;
- повышение физического развития детей
- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде.
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- адаптация ребёнка к условиям водной среды;
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию.

Средства, методы и методические приёмы обучения плаванию детей

1. Создание благоприятных условий адаптации и функциональных возможностей детского организма на занятиях в бассейне по обучению плаванию, и закаливанию.

Наглядный показ инструктора по плаванию с куклой, зрительные ориентиры, словесные объяснения, помощь педагога в каждом действии ребёнка. Попытки самостоятельного выполнения ребёнком упражнения, поощряются словесными действиями педагога. Использование практического приёма: повторение упражнений в различной игровой форме.

Форма организации:

помощь;

под наблюдением;

фронтальная;

индивидуальная

2.Укрепление мышечного корсета

Наглядный показ инструктора по плаванию с куклой
Упражнения на воде для различных мышечных групп:

- плечевого пояса («Ракеты»);
- для рук («Крокодильчик», «Люди в лодках», и др.);
- ног («Маленькие и большие ножки» «Заводные утята» и др.);
- спины («Мостик» и др.);
- живота («Бабочка» и др.).

3.Профилактика плоскостопия:

- упражнения, направленные на укрепление мышц стопы и голени («Барабан», «Фонтан», «Кисточка и карандаш» и др.);
- в кругах, удержание колючих мячиков стопами ног, лёжа на спине в нарукавниках и др.

Задачи:

- ознакомить детей и родителей с условиями и правилами поведения в бассейне;
- прививать детям желание научиться плавать, входить в воду без боязни, погружаться в воду с помощью взрослого;
- играть в воде, используя игрушки;
- учить детей движениям руками, ногами, туловищем различными на воде при помощи инструктора
- знания правила поведения в бассейне;
- игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде;
- простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности для заданий родителям;
- входить в воду, держась за руки взрослого и самостоятельно. Ходить, бегать по дну, держась за руки и самостоятельно, помогая себе движениями рук на мелком месте.
- подпрыгивать, хлопая руками по воде, приседать, погружаться в воду, подпрыгивать при помощи инструктора, переходя на глубокую часть бассейна, погружаться по грудь, по шею, до уровня носа, до уровня глаз, с головой на задержке дыхания, с выдохом в воду;
- поливать воду себе на голову, умывать лицо;
- присев, расположив губы на уровне поверхности воды, дуть на воду, образуя волну;
- игровые упражнения в воде, элементы игр с предметами (игрушки, мячи и др.), веселые игры в воде.

Методические приемы

I. Задача: Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней
1.1. Организованный вход в воду (индивидуально)

Наглядный: показ, помощь педагога.

Словесный: объяснения, указания;

Практический: повторение упражнения;

Формы организации: с помощью инструктора при словесном поощрении; Образные сравнения.

1.2. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней

Наглядный: показ, помощь педагога;

Словесный: объяснения, указания;

Практический: повторение упражнений;

Формы организации: с помощью инструктора при словесном поощрении; Образные сравнения.

II. Задача: учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.

Погружения в воду с опорой.

Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога;

Словесный: указания, пояснения, распоряжения;

Практический: повторение упражнений, игровой метод с опорой, держась за педагога.

Погружение с постепенным увеличением глубины, с закрытыми, открытыми глазами.

Использование образных сравнений.

Погружения с рассматриванием предметов.

Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога;

Словесный: объяснения, пояснения, указания;

Практический: повторение упражнений, игровой метод с открыванием глаз на различной глубине, рассматривание предметов, доставание их со дна, на ограниченном и свободном пространстве с постепенным увеличением глубины. Использование вспомогательных снарядов, игрушек;

Формы организации: индивидуальная.

Нырание

Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога;

Словесный: объяснения, указания, команды и распоряжения;

Практический: упражнения, игровой метод с открыванием глаз на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря.

Формы организации: только индивидуальная

III. Задача: научить выдоху в воду

Выдох перед собой в воздух.

Наглядный: показ, имитация;

Словесный: рассказ, указания, распоряжения, название упражнений; Практический: повторение упражнений, игровой метод находясь в воде, образные сравнения. Выдох на воду.

Наглядный: показ, имитация;

Словесный: объяснения, указания, распоряжения, название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод выдох через рот: на игрушку, непосредственно в воду в ограниченное пространство (обруч), просто на воду;

Образные сравнения;

Форма организации: фронтальная.

IV. Задача Научить лежать в воде на груди и спине

Лежание на спине.

Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога;

Словесный: объяснения, распоряжения, указания, название упражнений; Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы, постепенное усложнение при различных положениях рук, ног (вытянуты, врозь, в стороны);

Образные сравнения и ориентиры;

Формы организации: совместно с педагогом.
Лежание на груди.

Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога;

Словесный: объяснения, распоряжения, указания, название упражнений; Практический: повторение упражнений, игровой и контрольный методы постепенное усложнение, при различных положениях рук, ног (вытянуты, врозь, в стороны).

Организация учебного процесса:

- Продолжительность учебного года с середины сентября по май, 64 часа.
- Режим занятий – 1 раза в неделю, 30 минут.
- Наполняемость группы: 1-2 человека

II. Содержательный раздел

2.1. Календарный учебный график.

№	Содержание	Количество занятий
Теоретические занятия		
1	Знакомство с бассейном. Правила поведения.	1
Практические занятия		
1	Ознакомление со свойствами воды	1
2	Подготовительные упражнения в воде	1
3	Освоение с водой	3
4	Лежание на воде	3
5	Скольжение с доской и игрушкой	3
6	Погружение в воду у опоры	10
7	Погружение в воду без опоры	10
8	Итого	32

2.2 Комплексно - тематическое планирование по плаванию

Месяц	Задачи
Октябрь	Проведение диагностики физического развития детей. Развивать интерес к занятиям в бассейне. Провести беседу о правилах поведения и безопасности в плавательном бассейне. Ознакомить со свойствами воды. Учить детей не бояться брызг, преодолеть страх перед водой.
Ноябрь	Учить погружаться в воду с опорой, открывать в ней глаза, совершенствовать передвижение и умение ориентироваться в воде. Приучать детей играть самостоятельно с игрушками.
Декабрь	Учить дуть перед собой, перегоняя предметы до противоположного бортика бассейна. Учить выдоху в воду, воспитывать уверенность передвижения в воде.
Январь	Приучать принимать горизонтальное положение в воде: всплывание, лежание на груди и на спине. Воспитывать смелость.
Февраль	Совершенствовать полный вдох и выдох в воду. Закреплять умение всплывать, лежать на воде.
Март	Учить скольжению в воде (постепенное увеличение глубины) с использованием вспомогательных снарядов и игрушек.

	Добиваться активности и самостоятельности.
Апрель	Учить простейшим плавательным движениям ног.
Май	Проведение диагностики физического развития, познакомить детей с правилами поведения на открытых водоёмах.

III. Организационный раздел программы

3.1 Материально-техническое оснащение образовательного процесса

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

- спасательные круги;
- плавательные доски;
- нарукавники.

В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:

- надувные игрушки
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие игрушки;
- мячи разного размера.

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество игрушек соответствует числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

IV Библиографический список

- Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - Спб.: «Детство пресс», 2003
- Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду/ В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др.; Под ред. Т.И. Бабаевой, З.А. Михайловой, Л.М. Гурович. – Спб.: Детство-Пресс, 2010.
- Булатова М.М., Сахновский К.П. Плавание для здоровья. - Киев: Здоровье, 1988.
- Кубышкин В.И. Учите школьников плавать: книга для учителя. - М.: Просвещение, 1988.
- Осокина Т.И. Как научить детей плавать: пособие для воспитателей детского сада. - М.: Просвещение, 1985.
- Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.
- «Обучение плаванию в детском саду» Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой.. - М.: Издательство «Скрипторий 2003»,-2008.
- Погадаев Г.И.: Пособие «Физкульт –Ура!».-М.: Школьная пресса, 2003.
- Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить.- М.: Физкультура и спорт, 1998.