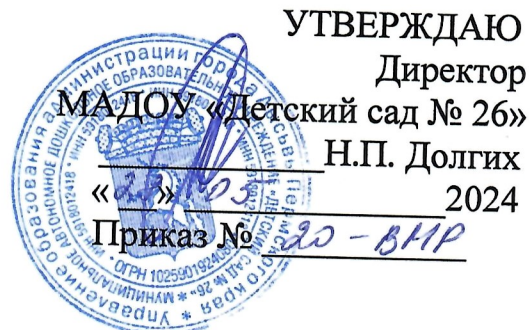


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 26»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 3
от «28» 05 2024



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Обучение детей плаванию в бассейне»
возрастной состав – 3-4 года**

Составитель программы:
инструктор по физической культуре
Смирнова Елена Сергеевна

г. Лысьва, 2024

Оглавление

Паспорт программы.....	3
1. Пояснительная записка.....	4
2. Учебно-тематический план.....	9
3. Содержание изучаемого курса.....	11
4. Методическое обеспечение программы.....	12
5. Список литературы.....	16

Паспорт дополнительной общеразвивающей программы

Название программы	Обучение детей плаванию в бассейне
Направленность	физкультурно– спортивная
Тип программы	модифицированная
По уровню освоения	общеразвивающая
Продолжительность обучения	8 месяцев (56 занятий)
Возраст учащихся	3–4лет дошкольники, младшая группа
Количество детей в группах	9 человек
Режим занятий, часовая нагрузка	2 раза в неделю длительность занятия 15 минут
Особенность и новизна программы	Программа предусматривает комплексный подход, при котором ребенок начинает комфортно чувствовать себя в воде, осознает и регулирует свои действия.
Цель программы	адаптация детей младшего дошкольного возраста к водному пространству
Прогнозируемый результат	преодоление младшими дошкольниками водобоязни
Технологии	игровые технологии, здоровьесберегающая, личностно-ориентированная
Формы работы	занятия, индивидуальная работа

1. 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.

Во время занятий плаванием детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития. Умение плавать часто может сохранить не только здоровье, но и жизнь ребёнка.

Эффективным путем развития устойчивого интереса и потребности детей к плаванию являются занятия по программе «Обучение детей плаванию в бассейне».

Данная программа составлена на основе программы А.А. Чеменевой и Т.В. Столмаковой, Система обучения плаванию детей дошкольного возраста «Послушные волны», СПб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО – «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.

Отличительные особенности программы «Обучение детей плаванию в бассейне» от программы дополнительного образования «Послушные волны» состоят в том, что основная форма организации занятий плаванием является тренировка. Тренировка проводится, с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач занятия, уровня физической подготовки занимающихся.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи, а также формировать устойчивый интерес, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.

Программа *физкультурно – спортивной* направленности, предусматривает формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников. Кроме того, она

ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Программа представлена разделами «Плавание» и «Здоровье». Каждый раздел программы представлен группой задач, решение которых определяет освоение детьми данной предметной области.

Содержание раздела «Плавание» построено на трех составляющих: начальное обучение плаванию, ориентирование в воде, обучение спортивным способам плавания. Данный раздел содержит соответствующие задачи, а также рекомендованный перечень упражнений и игр для освоения определенного уровня программы.

Раздел «Здоровье» включает правила безопасного поведения на воде, упражнения и игры, ориентированные на оздоровление и профилактику заболеваний, правила ухода за собой, своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Программа ориентирована на возрастные особенности детей младшего дошкольного возраста. Материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение ребенком данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

Принципы реализации программы:

- принцип добровольности определяется необязательностью обучения, что в свою очередь связано со свободным выбором детей;
- принцип развивающего образования ориентирован на «зону ближайшего развития», т.е. на деятельность, которую обучаемый может выполнить с помощью педагога;
- принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- принцип учета ведущего вида деятельности дошкольника – игры, игра способствует становлению не только общения со сверстниками, но и произвольного поведения ребенка. Механизм управления своим поведением – подчинение правилам – складывается именно в игре, затем проявляется в других видах деятельности;
- принцип доступности предполагает обеспечить учет уже накопленных знаний и развитие индивидуальных особенностей обучаемых. Вместе с тем обучение не должно оказываться излишне легким, оно должно вестись на оптимальном уровне трудности с учетом интересов, жизненного опыта обучаемых.

Программа разработана в соответствии с законодательными нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.

- Постановление от 18 сентября 2020 г. N 1490 «О лицензировании образовательной деятельности».
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

▪ СанПиН 1.2. 3685 – 21 «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества»

Новизна программы заключается в том, что предусматривает комплексный подход, при котором ребенок начинает комфортно чувствовать себя в воде, осознает и регулирует свои действия.

Цель программы: - адаптация детей младшего дошкольного возраста к водному пространству

Задачи программы:

Раздел «Плавание»

1. Адаптировать детей к водному пространству:

- познакомить детей с доступными их пониманию свойствами воды: мокрая, прохладная, ласковая и пр.;
- учить не бояться входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаться в водном пространстве;
- учить задерживать дыхание (на вдохе), выполнять погружение и лежание на поверхности воды.

2. Приобщать малышей к плаванию:

- учить скользить с надувным кругом и без него;
- научить выдоху в воду;
- формировать попеременное движение ног (способом кроль);
- учить плавать облегченным способом.

Раздел «Здоровье»

1. Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

2. Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.

3. Формировать «дыхательное удовольствие».

4. Формировать гигиенические навыки:

- самостоятельно раздеваться в определенной последовательности;
- мыться под душем, пользуясь мылом и губкой;
- насухо вытираться при помощи взрослого;

- одеваться в определенной последовательности.

5. Учить правилам поведения на воде:

- осторожно ходить по обходным дорожкам;
- спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора и самостоятельно;
- не толкаться и не торопить впереди идущего;
- слушать и выполнять все указания инструктора.

Воспитательные задачи

- воспитание двигательной культуры;
- воспитание нравственно-волевых качеств (смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства)

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы - 3-4 года.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы 8 месяцев (56 занятий), режим занятий 2 раза в неделю по 15 минут, в зависимости от формы организации занятия.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

Для воспитанников:

Основной ожидаемый результат - улучшение физических показателей.

В ходе обучения оценивается динамика развития каждого ребенка и группы в целом. Кроме того, контроль позволяет оценивать эффективность организации всего учебно-тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы. Диагностика проводится в форме контрольных упражнений, бесед.

К концу обучения обучающиеся должны:

знать и иметь представления:

- физические свойства воды (мокрая, прохладная, ласковая);
- меры безопасности на воде, в раздевалках, душевых (охрана труда);
- гигиенические навыки;

должны уметь:

- входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаться в водном пространстве;
- задерживать дыхание (на вдохе), выполнять погружение и лежание на поверхности воды.
- скользить с надувным кругом и без него;
- выдох в воду;
- попеременное движение ног (способом кроль);

Для педагога:

Для родителей:

До 90% родителей станут продолжать обучение детей плаванию в среднем дошкольном возрасте.

Способы проверки достижения результатов осуществляется с помощью следующих методов контроля: тестов, определяющих уровень развития и динамику двигательных качеств в течение определенного времени, методов наблюдения за деятельностью, методов устного опроса для определения уровня теоретических знаний, методов контрольных испытаний по овладению занимающимися двигательными навыками (техникой движений).

Механизм реализации программы

Основной образовательной единицей педагогического процесса является образовательная игровая ситуация, т.е. такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и организуется педагогом с целью решения определенных задач развития и воспитания с учетом возрастных особенностей и интересов детей. Планируя развивающую ситуацию, педагог согласовывает содержание разных разделов программы, добивается комплексности, взаимосвязи образовательных областей.

Программа представлена разделами «Плавание» и «Здоровье». Каждый раздел программы представлен группой задач, решение которых определяет освоение детьми данной предметной области.

Содержание раздела «Плавание» включает в себя: ориентирование в воде, начальное обучение плаванию. Данный раздел содержит соответствующие задачи, а также рекомендованный перечень упражнений и игр для освоения определенного уровня программы.

Для определения уровня овладения плавательными навыками детей и уровня усвоения программы 2 раза в год проводится диагностика с учётом индивидуальных особенностей детей на основе тестов. Это позволяет определить уровень развития физических способностей, найти индивидуальный подход к каждому ребёнку в ходе занятий, подбирать индивидуально для каждого ребёнка уровень сложности заданий, опираясь на зону ближайшего развития ребенка. За основу диагностики взяты умения ребенка.

Оценочные тесты по 1 этапу обучения плаванию детей 3-4 лет.

№ п/п	Ф.И. ребёнка	Передвижения	Балл	Погружение	Балл	Выдохи в воду	Балл	Плавание с игрушкой	Балл	Средний

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4х-балльной системе. Сумма баллов по всем тестам делится на количество тестов – получается средний балл. Данные заносятся в сводный протокол.

3,5 балла и выше – высокий уровень,

2,5 – 3,4 балла – средний уровень,

2,4 балла и ниже – низкий уровень.

В протоколах, в графе «Оценка» обозначается цветом:

красным – если при выполнении упражнения нет ошибок или они не существенны;

зелёным – если имеются отклонения от нужных параметров выполняемого движения;

синим – если допущены ошибки, вызывающие нарушение общей структуры движений.

2. Учебно-тематический план программы

№ п / п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное	2	1	1
2	Ознакомление со свойствами воды	2	1	1
3	Обучение легкому, свободному передвижению в воде	4		4
4	Выдохи в воду	4	1	3
5	Погружение в воду	6	1	5
6	Попеременные движения ног способом кроль	8	1	7
7	Лежание на воде	4	1	3
8	Ориентирование в воде	3	1	2
15	Скольжение с надувным кругом (досочкой)	9	1	7
16	Скольжение без надувного круга (досочки)	2	1	1

17	Плавание облегченным способом	2	1	1
23	Игры на воде	9		9
24	Итоговое	1		1
ИТОГО		56	10	46

3.Содержание изучаемого курса

Месяц		Тема, цель	Содержание Теория	Практика
1 модуль - механизмы				
	1-2	Вводная беседа	Беседа «Правила поведения в бассейне» Техника безопасности Рассматривание иллюстраций, наглядного материала	Показ, выполнение Игра «Хорошо - плохо»
	3-4	Ознакомление со свойствами воды. Подготовительные упражнения по освоению с водой	Беседа	Показ, выполнение: (вхождение в воду, передвижение в воде, ознакомление со свойствами воды)
Октябрь	5-8	Обучение легкому, свободному передвижению в воде	Беседа	Показ, выполнение: (вхождение в воду, передвижение в воде, ознакомление со свойствами воды)
	9-12	Выдохи в воду. Подготовительные упражнения по освоению с водой	Инструкция по выполнению	Погружение в воду по шее, до уровня подбородка, носа, глаз
Ноябрь	13-14	Погружение в воду	Беседа Инструкция по выполнению	Показ, выполнение
	15-16	Погружение в воду	Беседа. Инструкция по выполнению	Показ, выполнение
	17-18	Погружение в воду	Беседа. Инструкция по выполнению	Показ, выполнение
	19-20	Попеременные движения ног способом кроль	Инструкция по выполнению	Выполнение плавательных упражнений
Декабрь	21-22	Попеременные	Беседа. Инструкция по	Показ, выполнение

		движения ног способом кроль	выполнению	
	23-24	Попеременные движения ног способом кроль	Беседа. Инструкция по выполнению плавательных упражнений	Выполнение плавательных упражнений
	25-26	Попеременные движения ног способом кроль	Инструкция по выполнению плавательных упражнений	Показ, выполнение плавательных упражнений
	27-28	Лежание на воде	Инструкция по выполнению плавательных упражнений	Показ, выполнение плавательных упражнений
Январь	29-30	Лежание на воде	Беседа. Инструкция по выполнению	Показ, выполнение
	31-32	Ориентирование в воде	Инструкция по выполнению плавательных упражнений	Показ, выполнение плавательных упражнений
	33	Ориентирование в воде	Инструкция по выполнению плавательных упражнений	Показ, выполнение плавательных упражнений
	34	Скольжение с надувным кругом (досочкой)	Инструкция по выполнению плавательных упражнений	Показ, выполнение плавательных упражнений
Февраль	35-36	Скольжение с надувным кругом (досочкой). Погружение в воду с головой, открывая глаза в воде	Инструкция по выполнению плавательных упражнений	Показ, выполнение плавательных упражнений
	37-38	Скольжение с надувным кругом (досочкой). Лежание с надувным кругом	Инструкция по выполнению	Выполнение
	39-40	Скольжение с надувным кругом (досочкой). Лежание на воде, держась за опору	Инструкция по выполнению	Выполнение
	41-42	Скольжение с надувным кругом (досочкой). Лежание на воде, держась за опору	Инструкция по выполнению	Выполнение
Март	43-44	Скольжение без надувного круга	Инструкция по выполнению	Показ, выполнение

		(досочки). Лежание на воде, держась за опору		
	45-46	Плавание облегченным способом. Лежание на воде без опоры	Инструкция по выполнению	Показ, выполнение
	47-48	Игры на воде	Инструкция по соблюдению правил игры	Выполнение
Апрель	49-55	Игры на воде	Инструкция по соблюдению правил игры	Выполнение
	56	Итоговое	Диагностика	Выполнение

4. Методическое обеспечение программы

В соответствии с возрастными особенностями детей все 48 занятий носят практический характер.

Структура проведения занятий

Занятие состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (общеразвивающие упражнения на суше или в воде);
- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- заключительная часть (игры и упражнения на закрепление техники плавания).

Подготовительный этап проводится на суше. Он включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, разминки и имитирующие подготовительные и подводящие упражнения, способствующие лучшему усвоения в воде техники плавательных движений.

Основной этап проводится на воде. Выполняются упражнения по овладению техникой плавания, повторяется пройденное, проводятся игры на совершенствование усвоенных движений.

Заключительный этап – это самостоятельное, произвольное плавание (свободное плавание). Обучение плаванию ведется одновременно в трех направлениях:

- развивается сила дыхания, формируется умение делать быстрый и глубокий вдох и продолжительный выдох;
- дети учатся различным передвижениям в воде, элементам фигурного плавания, погружению в воду, всплыванию, скольжению, движениям рук и ног как при плавании разными способами;
- воспитываются культурно-гигиенические навыки и такие качества, как смелость,

ловкость, выносливость.

Характер общеразвивающих специальных плавательных упражнений зависит от задач занятия. По мере необходимости включается комплекс специальных плавательных упражнений. Комплекс упражнений начинается с общеразвивающих в сочетании с дыхательными. Заканчивается – упражнениями, имитирующими по направлению амплитуде и скорости движений техники плавания. Такие упражнения являются частями занятий, проводимыми на суше и в воде.

Санитарные нормы температурного режима воды и воздуха

Возрастная группа	ванна бассейна		температура воздуха, °С	
	Температура воды, °С	Глубина воды, м	Зал с ванной	Помещение раздевалок
Младшая группа	+30° - +32°	0,5	+29°±1°	+25° – +26°

Виды занятий по обучению плаванию

Вид занятия	Направление	Задачи
Традиционное	Имеет определенную направленность, единую структуру и состоит из трех частей.	Направлено на решение основных задач по обучению плаванию.
Сюжетно – игровое	Построено по одному сюжету	Основа-структура традиционного занятия, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом.
Игровое	Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет.	Направлено на снятие напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций.
Оздоровительное плавание	Предназначены для детей с отклонениями в здоровье.	По назначению врача.
Контрольные	Оценка качества обучения плаванию.	Можно проводить в форме олимпийских игр, чемпионатов.

Методы обучения – теоретически обоснованные и проверенные на практике, способы и приемы работы инструктора, применение которых обеспечивает оптимально быстрое и качественное решение задач.

При обучении плаванию применяются три основных группы методов: словесные,

способы и приемы работы инструктора, применение которых обеспечивает оптимально быстрое и качественное решение задач.

При обучении плаванию применяются три основных группы методов: словесные, наглядные, практические.

К *словесным* методам относятся рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения.

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., инструктор помогает воспитаннику создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов.

Рассказ применяется при организации занятия, игры, объяснении ее правил. Описание создает предварительное представление об изучаемом движении. Описываются его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему оно выполняется, так или иначе.

Объяснение должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом, т. е. дает ответ, почему именно надо делать то или иное, так или по-другому. Пояснение позволяет уточнять непонятные моменты.

Беседа с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность занимающихся, а педагог имеет обратную связь с воспитанниками, что дополнительно помогает ему узнать своих учеников.

Разбор какого-либо упражнения или задания в целом, игры проводится во время подведения итогов занятия.

Анализ и обсуждение ошибок направлены на коррекцию действий занимающихся. При этом необходимо уделить внимание каждому воспитаннику индивидуально в виде поощрения или замечания.

Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений. Указания заостряют внимание на выполнении правильных исходных положений, основных ключевых моментов выполняемого движения, разъяснении условий для его правильного воспроизведения, подсказке о всевозможных ощущениях, которые возникают при этом. Например, при освоении правильно выполненного гребка рукой: «Почувствуй, как ты отталкиваешься от воды при каждом гребке».

К *практическим* методам относятся: метод практических упражнений, соревновательный метод, игровой метод.

Метод практических упражнений может быть:

- направленным на освоение техники;
- направленным на развитие физических качеств.

Обе группы практических упражнений тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга на всех этапах. Первая группа больше применяется на начальных этапах, вторая – на последующих.

Подвижные игры на суше и воде

В процессе формирования навыков плавания (в воде) используются подвижные игры. Они придают занятиям эмоциональную окраску и позволяют детям не принужденно, смело выполнять различные действия и упражнения, добиваться их высокого качества. Благодаря игровым приемам дети быстрее усвоят программный материал.

Оценка (самооценка) двигательных действий.

После проведения упражнения инструктор проговаривает последовательность их выполнения и оценивает их воздействие на организм ребенка, задает вопросы детям об их самочувствии и ощущениях.

Индивидуальная страховка и помощь. Метод применяется по мере необходимости для преодоления неуверенности, чувства страха у ребенка.

Круговая тренировка. Выполнение упражнений (в зале) способом круговой тренировки, чередующейся с поточным, фронтальными игровым методом и организации занятий, которые позволят повысить моторную плотность занятий.

Игры на внимание и память. В подготовительной и заключительной частях занятия проводятся игры на внимание. Эти игры способствуют развитию произвольности поведения, координации движений, равновесия, быстроты мышления, двигательной памяти.

Материально-техническое обеспечение дополнительной программы

Плавательный бассейн в МАДОУ «Детский сад № 26» соответствует действующим санитарным правилам и нормативам СанПиН 1.2. 3685 – 21 «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества» и обеспечивает комфортные и безопасные условия для физического развития детей, обучения плаванию, осуществления игровой и двигательной активности.

В состав помещений бассейна входят: раздевальная комната для девочек и мальчиков, детский туалет, душевые кабины, зал с чашей бассейна. Постоянно поддерживается кислотно-щелочной баланс воды.

Все элементы физкультурного оборудования и пособий имеют сертификаты качества и отвечают гигиеническим, педагогическим и эстетическим требованиям. Для

- 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.

5. Список литературы

1. Викулов А.Д. Плавание / М.: Владос-пресс, 2003.
2. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Изд-во ВЛАДО-ПРЕСС, 2003.
3. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт. 1983.
4. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Изд-во ВЛАДО-ПРЕСС, 2003.
5. Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: Игровой метод обучения. – М.: Олимпия Пресс; Донецк: Пространство, 2006.7. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2008.
6. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ.ред. А.В. Козлова. – М., 1993.
7. Чеменёва А.А., Столмакова Т.В. Система обучению плаванию детей дошкольного возраста/ Под ред. А.А.Чеменевой. – СПб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО – «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.