

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №108
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому
развитию детей Невского района Санкт-Петербурга

Принята
Педагогическим советом ГБДОУ д/с № 108
Протокол от «31» августа 2023 № 01



Утверждена
Заведующий ГБДОУ д/с № 108
К.А. Пидаль-Росете
Приказ от «25» сентября 2023 № 64/2

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Нам весело в воде»

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 2-3 лет

Срок освоения: 1 год

Объём: 36 часов

Разработчик:
Тягунова А.В.,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

Оглавление

Пояснительная записка	2
Актуальность	2
Отличительные особенности.....	2
Адресат программы	3
Цели и задачи.....	3
Планируемые результаты освоения Программы.....	4
Содержательный раздел	4
Средства, методы обучения плаванию	4
Комплексно - тематическое планирование	9
Организационный раздел	10
Организация учебного процесса:	10
Учебный план	10
Календарный учебный график	10
Материально-техническое оснащение образовательного процесса	10
Методическое обеспечение	11

Пояснительная записка

Образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и призвана обеспечить формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и укрепления здоровья учащихся.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что физкультурно-оздоровительная деятельность в бассейне является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Занятия в бассейне являются одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Актуальность данной программы состоит в том, что развивающая деятельность в бассейне имеет огромное воспитательное значение. Она создает условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Отличительные особенности

Занятия проводятся в малых подгруппах по 2-3 человека. Особенность данной программы заключается в том, что адаптация детей к условиям водной среды проходит намного быстрее, если обучение плаванию начинается с вхождения в воду с плавсредствами, в тесном контакте с инструктором по плаванию. После успешной адаптации обучающихся к водной среде возможно объединение в малые подгруппы по 4-5 человек.

Адресат программы

Возраст детей, которым адресована данная дополнительная общеразвивающая образовательная программа, - ранний возраст 2-3 года (1 младшая группа).

Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей. Набор в группу - свободный. В целом, состав групп остается постоянным. Однако состав групп может изменяться по следующим причинам: обучающиеся могут быть отчислены при условии систематического непосещения занятий; смены места жительства и др. Наполняемость групп выдержана в пределах требований СанПиН и информационного письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей.

Минобрнауки РФ от 19.10.2006 № 06-1616 «О методических рекомендациях» (Приложение 7 «Примерная наполняемость групп»).

Срок реализации программы - 1 год.

Ведущей формой организации обучения является подгрупповая.

Продолжительность одного занятия регламентируется требованиями «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4. 3648-20 и составляет 10 минут.

Цели и задачи

Цель: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся; подготовка детей раннего возраста к обучению плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи:**

Обучающие:

- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

Обучение вхождению в воду

- Обучение способам передвижения по дну бассейна
- Обучение погружению в воду

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры;

Ведущим методом обучения является игровой метод, который позволяет проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и успешно решать поставленные задачи.

Мною разработана программа по оздоровительному плаванию для детей раннего возраста, включающая в себя здоровьесберегающие технологии (игровой массаж, пальчиковая гимнастика, релаксационные паузы и др.).

Планируемые результаты освоения 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.

Содержательный раздел

Средства, методы обучения плаванию

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 приема: повторение упражнений в различной игровой форме.

Занятия по подготовке детей к **обучению плаванию** носят игровой характер и проводятся 1 раз в неделю.

При проведении занятий дети делятся на маленькие подгруппы, не более 5-6 человек. Малочисленные группы позволяют инструктору все упражнения, выполняемые в воде, разучивать с каждым ребёнком отдельно, оказывать поддержку несмелым детям при освоении водного пространства.

Вся акватория бассейна (рассматриваемая как дидактическое пространство обучения) условно разбивается на игровые зоны, в которых дети выполняют разнообразные игровые упражнения, содержащие как новый, так и пройденный материал. Инструктор при этом находится либо в зоне освоения нового упражнения, либо оказывает помощь отстающим детям. Переход ребёнка из одной игровой зоны в другую осуществляется по его желанию.

Учитывая наглядно-образный характер мышления детей этого возраста, на занятиях используется литературный материал, музыкальное сопровождение, что бы дети могли воссоздать тот или иной образ и были способны имитировать движения.

Весь учебный материал распределен на 32 занятия и включает в себя несколько блоков:

- 1 блок – Обучение детей вхождению в воду, ознакомление со свойствами воды, преодоление страха перед ней.
- 2 блок - Обучение передвижению по бассейну различными способами на постоянной глубине.
- 3 блок – Обучение погружению в воду с открытыми глазами; обучение дыханию в воде (выдохи в воду).

Первый блок включает в себя 7 занятий. На первых занятиях дети учатся входить в воду. Основная трудность входа в бассейн чаще всего связана с тем, что в него дети спускаются по лестнице, на которой могут оступиться, поскользнуться, упасть в воду. Глотнув воды, ребенок может напугаться и не захочет больше приходить в бассейн. Важно предупредить его неожиданное падение в воду. Детям раннего возраста необходимо 4 занятий, чтобы научиться входить в воду. В группе всегда есть несмелые дети, с которыми нужно заниматься отдельно, соблюдая большую деликатность, убеждая в посильности задания на примере других детей.

После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к простейшим передвижениям.

На занятиях второго блока малыши учатся передвигаться в воде с помощью плавсредств. Они ощущают насколько труднее двигаться в воде, чем на суше. Разнообразные упражнения (ходьба, бег, прыжки) не трудны для малышей, они выполняют их с удовольствием в том случае, если глубина невелика и соответствует реальному уровню подготовленности детей. Сначала эти упражнения проводятся при глубине ниже коленей и до колен. Постепенно глубина увеличивается до уровня бедер, пояса.

Дети учатся ходить по одному («Мы гуляем»), группой («Дружные ребята»), держась за палку («Тележка»), ходят вдоль бортика бассейна большими и маленькими шагами, придерживаясь за поручень («Ножки идут по дорожке»), в заданном направлении («По прямой дорожке»), до условного места («Дойди до уточки»), по кругу держась за руки («Закружилась карусель»), помогая себе гребковыми движениями руками («Лодочки»).

Особое удовольствие доставляет детям вбегать в воду, выбегать из неё, шлепая ногами поднимая брызги («Футболисты», «Принеси игрушку»), высоко поднимая колени («Как лошадки»), помогая себе руками («Весла гребут»), убежать от взрослого и догонять его («Догонялки»), с разбега падать в воду (на руки инструктора).

Оптимальным упражнением второго блока являются прыжки. Они помогают хорошенько разогреться, поднять настроение, ненавязчиво подготовить малыша к погружению в воду. Дети учатся подпрыгивать на двух ногах с поддержкой взрослого, держась за поручень, а также без опоры («Зайка серенький», «Мячик»), «опираясь», отталкиваясь ладонями о воду (на глубине по пояс) и приседая («Спрячемся в воду»). Учатся на двух ногах продвигаться вперед, прыгать в длину с места, подпрыгивать и падать в воду вперед на глубине до бедер, по пояс («Самолет»).

Немаловажное значение имеет обучение движениям рук. Дети хлопают по воде ладошками, изображая «Дождик», стучат по ней кулачками, как «молотком», глядят воду ладошками, как «утюгом», двигают руками вверх-вниз, вправо-влево, изображая «полоскание белья» или «волны», скрестив пальцы кистей рук изображают «рубку дров». В течение каждого занятия дети выполняют пальчиковую гимнастику в воде, где вода выступает в качестве тренажера: «Уточка», «Море», «Зайчик», и «Маляры» и другие.

Особое место занимают передвижения по дну на руках, вытянув ноги. Эти упражнения подводят к умению принимать горизонтальное положение тела в воде. Они выполняются на небольшой глубине и часто с трудом осваиваются детьми. Поэтому в первой младшей группе используется только ползание на животе («Доползу до кораблика», «Крокодилы», «Раки»). Детям нравится прокатиться лежа на спине инструктора, передвигающегося по дну на руках, как на «Морской лошадке».

Следующий шаг в освоении с водой, который делают дети **раннего возраста** - погружение. Занятия по обучению погружению относятся к третьему блоку. К сожалению, не всем детям погружение в воду дается легко. Психологически очень важно, чтобы ребенок в первый раз окунулся с головой в воду самостоятельно. Ни в коем случае нельзя заставлять его делать это, если он не хочет, бросать, сталкивать в

воду и т. д. В противном случае у ребенка появится страх перед водой, может надолго пропасть желание заниматься плаванием.

Научить детей плотно закрывать рот и задерживать дыхание на вдохе надо сначала на берегу.

Обучая погружению по шею на глубине воды по пояс, дети моют руки, плечи, грудь, шею, лицо, поливают воду себе на спину («Чистюли»), с ними проводятся игры: «Лягушата умываются», «Сделаем дождик» (брызгать себе в лицо). Обучая игровому упражнению «Водопад», когда малыши поливают на голову воду из бутылочки, важно научить их дышать приоткрытым ртом. В этом случае исключаются неприятные ощущения от попадания воды в нос, дети привыкают к ощущению воды на лице. И только после этого дети погружаются до уровня подбородка («Островки»).

Следующие упражнения связаны с непосредственным погружением головы в воду («нос утонул», «глазки в воде», «загляни в колодец», «достань игрушку» и погружение в воду с головой, задерживая дыхание на вдохе).

Затем дети знакомятся с простыми упражнениями, которые подводят к овладению выдохом: подуть на плавающую игрушку; на воду, как на горячий чай; опустить губы в воду и вспенить ее; погрузить голову в воду и сделать выдох. Выдыхать в воду дети учатся долгое время. Параллельно дети учатся открывать глаза в воде.

Занятия **3 блока** носят комплексный характер, включая в себя упражнения первого и второго блока, которые используются в качестве разминки. На занятиях дети обучаются игровому массажу рук «Поиграем с ручками», который сопровождается стихами.

В конце занятия дети любят поиграть в подвижные игры «Дождик и солнце», «Птички в гнезде», «Дует ветер», «Цапля вышла на охоту» и др., в игры с плавающими и тонущими игрушками, скатиться с горки с помощью инструктора.

После высокой двигательной нагрузки с детьми проводятся **релаксационные паузы**, с целью снятия мышечного напряжения. Дети, при поддержке инструктора или в нарукавниках отдыхают на воде, лежа на спине, или выполняют упражнения на восстановление дыхания («веселые пузыри», «попрощайся с водичкой»).

Все дети, посещавшие бассейн в таком нежном возрасте, перейдя в младшую группу, не испытывают страха в воде, безбоязненно передвигаются по всей акватории бассейна, с радостью и желанием выполняют игровые упражнения в воде, что позволяет им легко осваивать программу по обучению плаванию.

Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней

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.

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.

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.

Ныряние

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

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.

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).

Комплексно - тематическое планирование

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 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.
Июнь-август	Закрепление пройденного материала. Организация развлечений на воде, праздников, игр, конкурсов.

Организационный раздел

Организация учебного процесса:

- Продолжительность учебного года с 01 октября по 31 августа; 44 часа.
- Режим занятий – 1 раза в неделю 15 минут.
- Наполняемость группы: до 5 человек

Учебный план

№	Содержание	Количество занятий
Теоретические занятия		
1	Знакомство с бассейном. Правила поведения.	1
Практические занятия		
1	Ознакомление со свойствами воды	2
2	Подготовительные упражнения в воде	2
3	Освоение с водой	5
4	Лежание на воде	5
5	Скольжение с доской и игрушкой	5
6	Погружение в воду у опоры	12
7	Погружение в воду без опоры	12
8	Итого	44

Календарный учебный график

№ п/п	Наименование	Содержание
1	Продолжительность учебного года	С 01.10.2023 по 31.08.2024
2	Количество недель	44
3	Праздничные дни	4 ноября, 01-08 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая, 12 июня

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.

- 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 все 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.

Методическое обеспечение

1. Безопасность на воде и о помощи пострадавшим. М., 2007.
2. Азаренко Т. Д. Как рыбка в воде. Авторская школа раннего плавания. Изд. Ресурс, 2021
3. Большаков И.А.. Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. М., 2005.
4. Булгакова Н.Ж. Плавание. /Азбука спорта / М., 1999.
5. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. М., 2008
6. Булгакова Н.Ж.. Познакомьтесь – плавание. М., 2002.
7. Булгакова Н.Ж.. Игры у воды и на воде и под водой. М., 2017.
8. Булганова М.Ж.. Плавание. Учебное пособие под общей редакцией профессора М., 2001.
9. Велитченко В. Как научиться плавать. М., 2000.
10. Викулов А.Д.. Плавание. Учебное пособие для вузов. М., 2014.
11. Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребенка. С-П., 2001.
12. Кардамонова Н.Н.. Плавание: лечение и спорт. РнД., 2007.
13. Карпенко Е. Н., Коротнова Т. П., Кошкодан Е. Н.Плавание. Игровой метод обучения. М., 2006.
14. Кошанов А. И.Начальное обучение плаванию. М., 2006.
15. Литвинов А. А.,Ивченко Е. В.,Федин В. М.,Азбука плавания. С-П.,- 1995.
16. Медицинский справочник тренера. М., 1981.
17. Методическое пособие по начальному обучению плаванию. М., 2000.
18. Мрыхин Р.П. Я учусь плавать. РнД., 2001.
19. Мухортова Е.Ю.. Обучение плаванию малышей М., 2008.
20. Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. С-П., 2006.
21. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М., 1985.

22. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А.. Обучение плаванию в детском саду. М., 1991 .
 23. Петрова Н.А., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте.
 24. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Задания, игры, праздники. М., 2009.
 25. Плавание – правила соревнований. М.,1988.
 26. Плавание. Учебная поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, спецшкол, ДЮШОР и школ высшего спортивного мастерства. М., 1983.
 27. Плавание. Учебная программа для детей от 2 до 7 лет. М., 1999 .
 28. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Сан ПиН 2.1.2.1188 – 03.
 29. Профит Эрик и Лопаз Патрик. Акваэробика «120 упражнений» РнД., 2017.
 30. Развивающие игры. Быстрее, выше, сильнее. С-П., 1998.
- Соколова М.Г. Плавание и здоровье малыша РнД., 2007